

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.

«___» _____ 2023 р.

Реєстраційний № _____

«___» _____ 2023р.

ПЕРЕГЛЯД КІНОФІЛЬМІВ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ
ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-22
ступеня вищої освіти магістр
за спеціальністю 053 Психологія
Оніщенко Олександр Сергійович

Керівник канд. психол. наук, доцент
Великодна М.С.

Оцінка:

Національна шкала: _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРЕГЛЯДУ КІНОФІЛЬМІВ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ	7
1.1. Тривога, як психічний стан	7
1.2. Тривога в контексті військових дій, психологічний аналіз.....	11
1.3. Перегляд кінофільмів – один із засобів зниження тривоги.....	18
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПЕРЕГЛЯДУ КІНОФІЛЬМІВ ЯК ЗАСОБУ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ	29
2.1. Методологічні та методичні основи експериментального дослідження використання перегляду кінофільмів як засобу зниження тривоги під час війни	29
2.2. Характеристика вибірки та процедура дослідження	31
2.3. Аналіз результатів первинної діагностики	35
У ході дослідження нами було продіагностовано 30 респондентів на вияв рівня тривоги (методика Спілбергера-Ханіна), відчуття самотності (методика Д. Рассела), самопочуття, активність настроїв (методика САН).....	35
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ МЕТОДОМ ПЕРЕГЛЯДІВ КІНОФІЛЬМІВ.....	44
3.1. Структура тренінгової програми «Незламні».....	44
3.2. Аналіз результатів тренінгової програми «Незламні».....	50
Висновки до розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна війна, з якою стикнувся кожен українець, є суворим випробуванням для людської психіки та здатності протистояти екстремальним, вкрай несприятливим для життя факторам. Війна може мати серйозний вплив на фізичний та психічний стан людини, викликаючи посттравматичні стресові розлади та інші порушення психічного здоров'я. Здатність протистояти діям екстремальних факторів залежить від ряду чинників, таких як особистісні якості людини, стійкість соціальної підтримки, досвіду протистояння викликам та інших факторів.

Важливо, щоб люди отримували психологічну та моральну підтримку від родини, друзів та співвітчизників, а також від уряду та міжнародної спільноти. У функціонуванні людської психіки під час війни проявляється низка закономірностей. У військовій обстановці на психіку впливає багато різних факторів. Деякі зумовлюють мобілізацію та концентрацію фізичних та психічних людських спроможностей, зростанню активності, сміливості, самовідданості. Інші, навпроти, викликають дезорганізацію, блокування доступу до існуючих резервів організму, пригнічують роботу нервової системи та психіки [18, с. 139].

Питання тривоги досліджували такі відомі науковці, як: О. Дроздов [11], М. Мюллер [26], О. Романчук [40] та ін. Тривогу під час війни вивчали М. Мельник [24], Л. Царенко [47], В. Ягупов [51], О. Вознесенська [3], О. Голубєва [3], С. Бутмарчук [2] та ін. Однією з причин високої тривоги є стреси. Пов'язаність між тривогою та стресорами високої інтенсивності призводять до розвитку посттравматичних стресів (ПТС) та їхньої крайньої вираженості у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Люди сьогодні схильні до стресу набагато більше, ніж коли-небудь. По-перше, людина – не пасивний об'єкт впливу із боку середовища. По-друге, наша реакція на кожну ситуацію залежна не тільки від обставин, а й наших

можливостей. Ми маємо емоційні реакції, багато з яких для наших предків виявилися адаптивними і функціонально корисними.

Аби зберегти психічне здоров'я в умовах війни, людина повинна використовувати різноманітні засоби та стратегії, такі як перегляд позитивних фільмів, спілкування з товаришами та родиною, фізична активність, медитування та інші. Такі дії здатні сприяти зниженню рівня тривоги та стресу, зберегти позитивний настрій та здатність протистояти складним життєвим випробуванням. В умовах війни, коли люди зустрічаються з безпековими загрозами, бачить жахливі картини руйнування та смерті, вона може відчувати безпорадність та втрату контролю. У таких умовах кінофільми можуть стати помічним інструментом у боротьбі з тривогою та стресом. Відволікання уваги від поточних проблем та зосередження на дії персонажів кінофільму дозволяє забути про проблеми, хоча би на час перегляду стрічки. Крім того, добір фільмів з оптимістичними сюжетами, які ведуть до позитивного розв'язання, може сприяти поліпшенню настрою та зниженню рівня тривоги.

Отже, перегляд кінофільмів є результативним інструментом психологічної підтримки під час війни, який допоможе зменшити рівень тривоги та стресу та поліпшити психічний стан людини. Кіно-тренінг, являє собою новітній напрям психологічного консультування та психотерапії. Він є чітким та потужним інструментом для діагностики та коректування несвідомої сфери психіки. На кіно-тренінгу створюються умови для того аби учасники змогли завдяки поєднанню естетичного та інтелектуального задоволення, вирішити особистісні питання, застосовуючи українську та іноземну кіноспадщину як стимулюючий матеріал. Під час перегляду фільмів та аналізування власної емоційної реакції на образи людина досліджує свої персональні характеристики та виявляє несвідомі поведінкові патерни. В додачу до цього можливим стає перехід до свідомого корегування своєї поведінки та усвідомлених життєвих трансформацій [2].

Кіномистецтво, як метод профілактики, є специфічним інструментом впливу на людину, що входить до складу різних соціально-реабілітаційних систем. Переваги кіномистецтва як засобу соціальної профілактики тривоги полягають у визначенні внутрішніх ресурсів для відкриття нових перспектив при вирішенні своєї проблеми, внутрішньої мотивації до зміни свого життя у таких важких обставинах. Так, виходячи з зазначеного, вважаємо актуальним дослідити вплив перегляду кінофільмів на зниження тривоги під час війни.

Мета дослідження – оцінити ефективність використання перегляду кінофільмів як засобу зниження тривоги під час війни.

Виходячи з поставленої мети, були виокремлені такі **завдання дослідження**:

- теоретично дослідити особливості тривоги, як психічного стану;
- виокремити специфічні компоненти тривоги в контексті військових дій;
- обґрунтувати перегляд кінофільмів як один із засобів зниження тривоги;
- розробити тренінгову програму «Незламні» для зниження тривоги під час війни засобами перегляду кінофільмів.

Об'єкт дослідження: тривога як психічний стан під час війни.

Предмет дослідження: перегляд кінофільмів як засіб зниження тривоги.

Гіпотеза дослідження закладається у припущенні, що через перегляд кінофільмів, а саме катарсис та самоаналіз який може відбуватися у процесі перегляду, рівень тривоги через військові дії може знижуватися.

Методи та методики дослідження:

- Теоретичні методи: теоретичний аналіз наукових психологічних літературних джерел стосовно теми роботи.
- Емпіричні методи та методики: методика діагностики особистісної тривоги (Спілбергерг-Ханін) [74]; методика діагностики самотності (Д. Рассел) [75]; тест САН (самопочуття, активність, настрій) [76]. З метою зниження тривоги засобами перегляду кінофільмів також використовувалися

методи: відеоперегляд; групова дискусія; розбір конкретних ситуацій; групове обговорення; поінформування.

- Методи математичного аналізу за критерієм Фішера.

Теоретико-методологічною основою дослідження послуговували роботи О. Комінської [8], С. Бутмарчук [2]. Використовувалися методики Д. Рассела [75] та ін.

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Одержані результати дослідження, можуть бути корисним інструментарієм для збереження психічного здоров'я та підвищення самопочуття людей, які зазнали впливу війни та екстремальних ситуацій. Дані результати може бути використано при розробленні програм та підходів до психологічної допомоги та реабілітації людей, які зазнали травматичних подій внаслідок війни. Такі програми можуть включати перегляд позитивних фільмів та інших активностей, які допомагають знизити рівень тривоги та стресу. Дослідження також може бути корисним для кінематографічної індустрії та телевізійних каналів, які можуть створювати та транслювати фільми та телевізійні програми, які зумовлюють позитивний вплив на психічне здоров'я глядачів.

Організація і база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі «Відділення поліції №3 НРУП ГУНП в Дніпропетровській області» та соціальні мережі. Бажаючим було запропоновано взяти участь в опитуванні, за посиланням: <https://forms.gle/BgQho3y5jNrFmjWRA>. У експериментальній роботі прийняло участь 30 чоловік, віком від 18 до 40 років.

Структура роботи. Робота включає вступ, три розділи, висновки до кожного розділу та список літератури, який налічує сімдесят шість джерел. Робота ілюстрована шістьма рисунками та дев'ятьма таблицями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРЕГЛЯДУ КІНОФІЛЬМІВ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Тривога, як психічний стан

У психології під тривогою розуміють емоційний стан, який проявляється у передчутті несприятливої хронології подій, який відчувається людиною у різних ситуаціях з невизначеним рівнем небезпеки. Люди, часто відчувають тривогу, живуть, постійно стикаючись з почуттям безпричинного страху [28]. Підвищена тривога здатна зумовлювати дезорганізацію діяльності (особливо значущої), що зазвичай призводить до заниженої самооцінки, невпевненості у собі.

Тривога може вказувати на появу неврозу, адже часто виражає посилення внутрішніх конфліктів (для прикладу, між високим рівнем домагань та низьким рівнем самооцінки) [69, с. 89].

Певний рівень тривоги є безпосередньою та обов'язковою особливістю активної діяльності. Для кожної людини характерний свій унікальний оптимальний чи бажаний рівень [64].

Тривога, є сигналом небезпеки та привертає увагу до потенційних складнощів, перепон у досягненні цілей, закладених у ситуації, дозволяє мобілізувати власні сили і таким чином отримати максимальний результат. Тому нормальна (оптимальна) межа тривоги вважається необхідною для успішної адаптації до дійсності (адаптивна тривога) [58, с. 449].

Підвищений рівень тривоги може свідчити про недостатність людини до емоційної пристосованості до тих чи інших соціальних ситуацій та страху в чомусь помилитися [24, с. 36].

У психологічній літературі зустрічається безліч різних визначення поняття тривоги. Так, О. Дроздов під тривогою розуміє «переживання

емоційного дискомфорту з приводу очікувань неблагополуччя, передчуттям виникнення небезпеки» [11, с. 226].

Мартіна Мюллер описує тривогу як «схильність людини до переживання; один із найважливіших параметрів індивідуальних відмінностей. Тривога найчастіше буває підвищена при нервово-психічних та тяжких соматичних хворобах, а також у здорових людей, якими переживаються наслідки психотравми, у деяких груп осіб з відхиленням суб'єктивного прояву неблагополуччя особистості» [23, с. 42].

Дослідник Г. Херб виділяє такі ознаки тривоги: безперечна ірраціональність і почуття безпорадності [61, с. 37]. О. Дроздов та О. Мюллендер описують тривогу як тривале почуття страху, коли ситуація небезпеки не змінюється [11; 25]. Висока тривога відображається у вигляді емоційних властивостей особи, якими висловлюється нахил індивіда відчувати занепокоєння (тривогу) дуже часто і в різних життєвих ситуаціях, які об'єктивно не привертають увагу до таких реакцій [20, с. 2].

Так, тривога є акумуляцією таких негативних емоцій, як: відчуття занепокоєності, страху, ірраціональне почуття безпорадності, почуття дискомфорту, викликаних очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпечних умов.

Страх – афективне відображення у людській свідомості певної загрози для життя та благополуччя. Тривога є емоційно загостреним передчуттям появи небезпеки. Страх і тривога поєднуються почуттям занепокоєння. Почуття занепокоєння проявляється у використанні зайвих рухів чи нерухомості. Людина губиться, при розмові її голос тремтить, або вона зовсім перестає говорити [8].

Дослідник Е. Крамер, чітко поділяє поняття тривоги як стану та як властивості. Е. Крамер зазначав: «При всьому смислового розрізненні терміну «тривога» науковці застосовують його, найчастіше, у двох головних розуміннях: як стан та як властивість особистості, але відносяться вони до різних понять» [62, с. 20].

У своїй праці «Гальмування, симптом, тривога», З. Фрейд відрізняє тривогу від страху. Він стверджує, що страх є завжди об'єктивним, тобто людина розуміє, що саме її лякає (наприклад, собаки, висота, клоуни). У той же час, тривога не має об'єкту, і людина відчуває дискомфорт відчуття ірраціональної небезпеки для себе та своїх близьких – саме таку визначення ми наводили вище. Людині складно назвати конкретний об'єкт, який викликає ці негативні відчуття та почуття. Отже, головною роботою є знайти цей об'єкт і зрозуміти, що саме спричиняє тривогу, щоб можна було знайти шляхи її подолання.

Дослідник З. Фрейд стверджував, що тривога породжується внаслідок зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон. Науковець стверджував, що тривога є симптоматичним проявом внутрішнього емоційного конфлікту, зумовленого тим, що людиною несвідомо придушується у собі відчуття, почуття або імпульси, які є для неї занадто загрозливими чи дратівливими.

З. Фрейдом було виділено три види тривоги: реалістична, невротична та моральна. У ряді ситуацій ці поняття володіють значенням «реального страху», «невротичного страху», «морального страху» [65, с. 41]. Емоційну відповідь на загрозу чи усвідомлення реальних загроз зовнішнього світу найменують реалістичною тривоگو. Вона здійснює таку вагому роль «Его», як самозбереження [70, с. 84].

Невротичною тривоگو є емоційна відповідь на небезпеку того, що неприйнятні імпульси з боку «Ід» стануть усвідомленими. Невротичну тривогу спочатку переживають як реалістичну (зовнішнє джерело), і тільки коли проявляється реальна можливість імпульсам «Ід» прорватися через контроль «Его» виникає невротична тривога. Постійний страх очікування небезпеки може бути причиною і здатний генералізувати депресивну поведінку [71].

Моральну тривогу по-іншому можна назвати страхом совісті. Люди з гарно розвиненим «Зверх-Я» здатні відчувати провину, роблячи щось неприємне для морального кодексу чи думаючи про це. Завданням тривоги є

застереження людини від небезпеки, що насувається; це являється сигналом для «Я» щодо того, що небезпека може зрости, і «Я» може зазнати поразки [41].

Стан тривоги зароджується, коли «індивідом сприймається певний подразник чи ситуація як така, яка потенційно несе в собі складові небезпеки чи загрози. Стан тривоги може трансформуватися [19, с. 65].

Науковці Т. Вілс та О. Шинар, класифікують тривогу на ситуативну та особистісну.

1) Ситуативна тривога. Зумовлена визначеною ситуацією, викликає занепокоєння. Такий стан може відчуватися будь-якою людиною, напередодні ймовірних неприємних ситуацій та життєвих труднощів.

Такий стан є нормальним і відіграє важливу роль. Він є таким собі мобілізуючим інструментом, завдяки якому людина серйозно і з усією відповідальністю ставиться до вирішення виниклих проблем.

2) Особистісна тривога. Вона може розглядатися в якості особистісної риси, яка проявляється у постійному нахилі до переживань тривоги при різних життєвих обставинах, зокрема і у таких ситуаціях, які об'єктивно до цього не відносяться. Для даного типу тривоги характерним є стан неусвідомленого страху, невизначеного відчуття загрози, готовності сприймати будь-яку подію в якості несприятливої та небезпечної [69, с. 101].

Людина, якою відчувається подібний стан, знаходиться у настороженому та подавленому настрої, вона відчуває труднощі в контактах з навколишнім середовищем, яке сприймається жахливо і вороже. Нахил до таких емоційних станів закріплюється під час становлення характеру та формування заниженої самооцінки.

На думку О. Романчук, під формою тривоги розуміють особливеу акумуляцію характеру переживання, усвідомлення вербального та невербального висловлювання в характеристиках поведінки, комунікації та діяльності. Вона виокремила відкриті та закриті форми тривоги. Відкритими

формами є: гостра, нерегульована тривога; регульована та компенсуюча тривога; культивована тривога.

Закриті (замасковані) форми тривоги названі О. Романчук «масками». Маски виражаються у різних формах, таких як: агресивність; надмірна залежність; апатія; брехливість; лінь; надмірна мрійливість [40].

Так, можна підсумувати, що існує багато трактувань поняття та видів тривоги. Поняття «тривога» трактується у різних дослідників по-різному; але, в загальному, з визначень терміну випливає, що тривогу можна охарактеризувати як: психологічне явище; індивідуальну психологічну особистісну ознаку; нахил особи до переживання тривоги; стан високої занепокоєності.

Отже, тривога є емоційним станом, що проявляється в передчутті несприятливої хронології, який відчувається людиною у різних ситуаціях з невизначеним рівнем небезпеки. Особливості тривоги як психологічного стану полягають у психологічній особливості; схильності до переживання тривоги; стані підвищеного занепокоєння.

1.2. Тривога в контексті військових дій, психологічний аналіз

Тривога в контексті військових дій виражається у формі страху, тобто реакції на ситуацію, яка зумовлює дуже сильні емоції, що є природною відповіддю організму на загрозу. Страх з'являється для того, щоб людина могла краще підготуватися до дії, та могла організувати енергію для цієї дії [18, с. 98].

Тривога – це дуже сильне збудження, яке відчувається у всьому тілі: сильне серцебиття, помітна напруга м'язів, прискорене дихання. Це збудження (мобілізація) змушує аналізувати реальність, бачити загрозу і діяти [67].

На жаль, коли тривога надто велика, надто інтенсивна, вона не може бути адаптивною. Через раптову ситуацію, людина втрачає контроль і не може його відновити. Ситуація вимагає дій, страх має допомогти у цьому, але коли

він надто сильний, надто раптовий людина діє інстинктивно, імпульсивно. Тривога проходить декілька етапів: страх, паніка, гнів [22].

Війна – є ситуацією, де людина відчуває страх. Природною реакцією на неї є тривога та страх, адже остання несе у собі загрозу. Проблема в тому, що іноді страх підштовхує до заміщуючих дій. У такій ситуації людина має зробити все, щоб приборкати цей страх, та можна було зосередитись на реалістичній оцінці ситуації й адаптації до неї [35, с. 104].

Варто не один раз зважити, чи безпечно нині прихистити незнайомця у власному будинку. Слід обдумати чи іти на такий крок, якщо є сумніви. Адже непоганим варіантом допомоги може стати підтримка гарячею їжею, пожертва коштів, що також допоможе біженцям чи борцям за свою країну.

Якщо людина свідомо не може відповісти на ці питання, реакції можуть бути автоматичними, наприклад через страх перед тим, що може статися, люди скуповують все борошно, цукор, бензин, відчуваючи, що це забезпечить безпеку [38].

Дуже важко реально оцінити, чи є те, що відчуває людина під час війни сигнальною тривогою (тобто підказує що щось може статися, але це стосується майбутнього), чи це об'єктивна тривога, автоматична (що означає вихід за межі, коли необхідно діяти автоматично) [69].

Підсумовуючи, доцільно підкреслити, що страх у його первісному значенні має бути сигналом, що, можливо все що робила людина не працює, і потрібно щось змінити, щоб вижити. Це та енергія, яка має змусити виправляти дії, хоч і не дасть відповіді, що саме потрібно робити [17, с. 204].

На думку А. Сірій, паніка – це дуже інтенсивний панічний розлад з сильними соматичними симптомами, які характеризуються переконанням, що ось-ось станеться щось дуже погане, я збожеволюю або помру. Паніка як відчуття відключає від реальності, людина зосереджується лише на собі. Зазвичай це триває близько 20 хвилин і часто зумовлене переконанням, що особистість перебуває в небезпечній для життя ситуації [42, с. 65].

Найчастіше, коли говориться, що люди панікують, маються на увазі дії під впливом страху, що звужує оцінку дійсності, тобто, ірраціональна спрямованість на безпеку – накопичення або перегляд інформації весь час, щоб не прогаяти жодної інформації про те, що коється на війні, тому що це дає відчуття контролю. Але іноді навіть цього недостатньо, щоб не відчувати страху [51, с. 25].

Страх у такій ситуації значить, що людина виходить з-під контролю, її дії виявилися недостатніми, тому треба зайнятися чимось іншим. Питання лише в тому, чи повернемо ми спокій і почуття контролю, діючи так само, наприклад, кинувшись на допомогу, незважаючи на те, що в нас занадто мало сил для цього, або ми не можемо це зробити [16, с. 201]. Саме тому так важливо зробити правильний вибір.

Війну треба боятися, бо це є загроза. Але не слід піддаватися цьому страху, потрібно ставитися до нього як до сигналу активізуватися, перевірити свої ресурси, вміти реально оцінювати ситуацію. Емоції, викликані війною є природними, але ми не маємо на них прямого впливу[47].

Якщо людина відчувається дуже залученою, вона повинна пам'ятати про себе [70]. Наприклад, відірватися від інтернет-порталу та вирушити на прогулянку. Тому що, інвестуючи у себе, ми зможемо краще допомогти на наступному етапі. Турбуватися про себе означає не лише уникати небезпечних ситуацій або контролювати джерела безпеки, а й інвестувати у власні внутрішні та зовнішні ресурси, адже завдяки їм ми зможемо краще оцінити ситуацію, в якій перебуваємо, та зможемо реагувати на неї.

Внутрішні ресурси, які є у кожного з нас – це спроможність долати стрес або знання, які ми можемо дати іншим, щоб вони краще справлялися з ситуацією. Це всілякі компетенції, навички та вміння, які допоможуть в конкретний момент [31].

Зовнішні ресурси, з іншого погляду, це те, що можна використати, щоб допомогти іншим. Зовнішній ресурс також пропонує психологічні, юридичні або медичні консультації, знання з певної теми, які можна використовувати.

Таким чином, приборкати страх можна контролюючи інформацію про війну, а також вживаючи дії, які змінюють становище тих, хто чогось потребує [52]. Деякі, однак, бояться своїх емоцій, викликаних війною, і, бажаючи уникнути їх, відтинають себе від будь-якої інформації [15, с. 33].

Занепокоєння, зумовлене війною, може мати різні причини, ми накладаємо на нього свій досвід. Ситуація, в якій ми опиняємося, відкриває нашу внутрішню кишеню, в яку ми ховаємо свої різні рани, переживання, важкі речі [30]. Така раптова ситуація, яка позбавляє почуття контролю, призводить до того, що з нашої кишені вивалюються різні речі. Бачачи людей, що втікають, переляканих, зневірених, ми починаємо згадувати свої різні переживання, не обов'язково один до одного [57]. Наприклад, що в дитинстві ми тікали з дому не через війну, а від батька який свариться. Або нам нагадують про якийсь важкий досвід, у якому теж було багато страху та втрати контролю. Тоді людина реагує подвійно: на те, що діється в даний момент, і на історію з минулого. Це ускладнює повсякденне функціонування [4, с. 6].

Однією з базових емоцій у кризовій ситуації є тривога та страх. Але поряд із ними є гнів. Щоб психолог зумів допомогти постраждалій від військових дій людині, яка виявляє почуття тривоги, необхідно запитати, чого вона найбільше боїться, чи це реальне і якою мірою? Чи відчуває вона такий страх і як справляється з ним? Що можна зробити для неї, що їй потрібно? [21].

Ті, хто зумів виїхати за кордон або живе не в самому пеклі війни також відчувають тривогу. З однієї сторони, вони відчувають, що потрібні, а з іншого, живуть нормальним життям, діти тих хто виїхав з країни ходять до школи, вони сміються, зустрічаються із друзями. Але вони починають запитувати себе, чи все гаразд, якщо ми можемо робити це. Як упоратися з почуттям провини? [21].

Психологи досить часто спостерігають таке явище, та називають його синдромом провини того, хто вижив. Коли на очах відбувається війна, хтось помирає поряд з нами, хтось бореться за життя, їм доводиться робити дуже драматичний вибір між тим, щоб залишитися і вступати у боротьбу, або тікати

з молодшою дитиною і кинути іншого, дорослого, хто не може піти [32, с. 167]. Це надзвичайно складні моральні та емоційні дилеми. Якщо подивитися на це з позиції безпечного спостерігача, виникає ірраціональне почуття провини, що «мені краще». Це почуття часто зустрічається у людей, постраждалих від трагедії. Іноді воно мотивує робити щось для тих, кому складніше. Варто подумати, чи це хороша відправна точка для допомоги, тому що досить часто з'являється така емоція у людей, які з великими труднощами думають про себе: я маю право на власні потреби, я цінна людина. Вони винять себе в тому, що комусь ще гірше [25, с. 56].

Якщо хтось має такі схильності, він повинен подумати, чому в нього виникла така думка, звідки вона взялася? Тому що, якщо людина засновує допомогу або свою повсякденну діяльність на такій емоції, вона постійно втікати від того, що знаходиться позаду і що її лякає. Або взагалі не буде активною і це буде її способом протистояння тому, що діється [39].

Якщо людина уникає робити те, що для неї жахливо, якщо вона діє зі страху, імпульсивно, сліпо, її допомога буде ефективна в короткостроковій перспективі, тому що за мить вона сама послаблюється і одного ранку не зможе встати з ліжка, тому що сумніватиметься, чи варто взагалі жити в такому світі. Тому дуже важливо керувати своїми емоціями [36, с. 39].

Треба враховувати, що ми морально не готові до таких подій. Більше того, коли вони спіткають нас при різних життєвих обставинах – ми не завжди знаходимося у найкращому життєвому чи професійному стані, іноді навіть у моменти кризи, особистої трагедії. І нам ще доведеться з усім цим розібратися. Найчастіше перед такою подією, як війна, багато проблем йдуть на другий план, але враховувати їх все ж таки потрібно, адже цей страх любить поширюватися і може почати діяти узагальнено [27, с. 11].

Це значить, що людина починає боятися життя. Варто перевірити, чи відчувають інші те саме, якщо виявиться, що людина реагує сильніше, значить, це той момент, коли потрібно потурбуватися про себе, а не витратити свій час на роздуми про війну, тому що вона виснажує сили та забирає ресурси,

а також послаблює здатність допомагати іншим. Щоб допомагати іншим, потрібно бути в хорошій формі [56].

З іншої сторони, допомога дає почуття спільності. Це трохи зменшує страх, тому що так людина може відчутися частиною чогось більшого, це відчуття розширення можливостей.

Занадто сильне занепокоєння призводить до автоматизму, навіть ригідності дій. Якщо людина помічає таку модель поведінки у себе або у когось із близьких, варто звернути на це увагу [37]. Є й фізіологічні сигнали, бо тривога викликає певні специфічні вегетативні реакції: напруга м'язів, похвильовання серцебиття, неможливість зробити глибокий вдих. Тіло, а саме лімфо-система, визначає адаптацію – коли ми безпосередньо наражаємося на загрозу, вона подає нам чіткі сигнали. Коли людина бачить проблему лише через тунель, вона не зможе побачити ситуацію в ширшій перспективі історії свого життя та життя родини. Вона не зможе говорити про те, що переживає, а це, як відомо, руйнівню закриває її від допомоги [26, с. 14].

Люди, які відчувають тривогу в контексті військових дій також відчувають гострий кризовий стрес, який не є індивідуальним і викликаний іншою людиною. Почуття, які переживають люди, що пережили війну, дуже близькі до ситуації міжособистісного насильства. Крім того, у тих, хто втік з України, величезне почуття провини за те, що вони у безпеці та залишили там своїх близьких, почуваються неповноцінними та покинутими [54]. Тому психологу, на думку Н. Сабліної, необхідно сказати їм прямо, що вони це зробили не для втечі, а для захисту дітей, щоб інші могли присвятити свою увагу та час боротьбі, що таким чином вони зробили щось дуже добре. Важливо, щоб вони почули це та відчули, що вони не самотні [29].

Активні військові дії в Україні стали потрясінням для більшості українських громадян. Багато з опитаних соціологами говорять про страх, тривогу, і апатію, що переростають у депресію та психічні розлади. Багато людей відчувають, що їх життя втратило сенс, а майбутнє – зникло [43].

Вчені провели 213 глибоких інтерв'ю і всі з інтерв'ююваний зазнали шоку та шквалу негативних емоцій: жаху, гніву, скорботи, розгубленості, тривоги, безсилля тощо. Опитування проводилися на території які знаходяться не у самому пеклі війни, а на більш-менш спокійних територіях

«Рухнула реальність... Всі були впевнені, що це неможливо».

«Я не очікував, що я в XXI столітті, 2022 року спостерігатиму реальну війну. Я, звичайно, такого не міг уявити, мене долав жах».

За словами Г. Олексієвої, багато її співрозмовників після 24 лютого перебувають у важкій екзистенційній кризі: «Люди описували (особливо стосовно березня та квітня) дуже гострі переживання. Деякі кілька днів не знали, що робити, не могли працювати. Часто емоції описують так: «"Я перестав бачити своє майбутнє", "Не знаю, навіщо працюю", "Моє життя більше ніколи не буде колишнім"».

Через місяці відчуття перших днів неминуче притупилися. У деяких їм на зміну прийшли хронічна тривога та пригніченість.

«Дуже тяжко. Адже ти плани будуєш... І тут тобі кажуть: "Всі твої плани впали, більше ти нічого не зможеш зробити"... Це тебе просто знищує... Заради чого тепер жити?».

Якщо наприкінці минулого року в Національному індексі тривоги домінували страхи, зумовлені пандемією COVID-19 – «омікрон», QR-коди та вакцинація, то наприкінці весни цього року ковід займав скромне становище у рейтингу. Натомість з'явилося безліч фобій, викликаних війною: зростання цін, дефіцит товарів, безробіття, ситуація на фронті тощо.

«У нас немає іншого джерела інформації про стан людей, крім того, що вони кажуть. Якщо вони кажуть, що перестали відчувати тривогу – значить вони знайшли ефективну для себе психологічну техніку. Але ми живемо в реальності, яка не може не фруструвати... А скільки з тривогою не борись, якщо дійсність така, що ти не можеш не переживати тривогу, ти її переживатимеш», – пояснює практикуючий психолог О. Романчук [40].

На його думку, полегшення, про яке говорять люди, що упокорилися з війною, швидше за все, зумовлене пристосуванням до життя в умовах війни.

«Ситуація зафіксувалася, і реальність стала набагато передбачуванішою, ніж була [на початку весни]. Але ніяка психотерапія не може замінити соціальний процес, якщо не сісти в позі лотоса в печері і не перестати піклуватися про буття» [40], – наголошує фахівець О. Романчук.

Багато українців глушать негативні емоції алкоголем.

Частина українців віддає перевагу більш прогресивним методам боротьби зі стресом. У перші місяці війни різко зріс попит на послуги психологів, психотерапевтів і психіатрів [53].

Паралельно зріс продаж антидепресантів. Психолог В. Жуков вважає, що в таких обставинах психолог чи психотерапевт можуть підтримати людину (подібно до того, як жарознижувальне знімає симптоми фізичної хвороби), але не усунути причини, що породжують тривогу і депресію [43].

Л. Царенко зазначає: «Одним із головних факторів, що викликають у житті людей є непередбачувана реальність. Це те, що психоаналітик Жак Лакан називав зіткнення із реальним: коли зовнішній світ, що не вкладається в наші уявлення, вторгається в наше існування. Щоб усунути тривогу, треба припинити війну, інакше тривога не зникне» [46, с. 360].

Отже, ми виокремлюємо наступні специфічні компоненти тривоги у контексті війни: відчуття занепокоєності, страху, ірраціональне почуття безпорадності, почуття дискомфорту, викликане очікуванням небезпеки, передчуттям виникнення неблагополучних обставин.

1.3. Перегляд кінофільмів – один із засобів зниження тривоги

Людство давно вигадує способи поглянути на свій внутрішній світ зі збоку, виявити причини та мотивацію своїх вчинків. Культура та мистецтво є гідною альтернативою психологічним технікам на дорозі до самопізнання та саморозвитку. Кіно-тренінг дає можливість акумулювати ці два ресурси для укріплення нового рівня розвитку особистості [48].

С. Бутмарчук зазначає, що кіно-тренінг є доступним для усіх засобом розвитку особистості. Відомо, що за допомогою перегляду фільмів можна стати спокійнішим, розумнішим і навіть досвідченішим [2].

Кіно-тренінг як один із цілющих методів впливу на психіку людини виникла одночасно з появою кінематографа. Разом з акторами німих фільмів глядачі «були» героями любовних історій, робили великі подвиги, переживали життєві катастрофи, потрапляли в безглузді та комічні ситуації [59].

Велика сила кінематографа змушувала людей страждати та захоплюватися, сміятися та плакати. Без жодного слова фільми відкривали перед людиною дивовижний світ, де вона могла прожити будь-яке життя і випробувати будь-які почуття, залишаючись при цьому захищеною темнотою глядацької зали. Цей природний і доступний спосіб «лікування душі» підкріпили психологічними теоріями, підвели під методологічну базу, випробували на практиці і, оголосили його одним із психотерапевтичних методів [49, с. 551].

У 1949 р., спеціально створені та підібрані кінофільми володіли явним позитивним психотерапевтичним впливом на глядачів різних категорій. Однак, ця проблема в ті роки мала теоретичний характер. На початку 50-х почали публікуватися перші праці з приводу терапії завдяки кіно.

Так, у 1951 році М. Прадос написав свою наукову роботу «Використання фільмів у психотерапії». У період із 1950 по 1970 рік проводяться експерименти та клінічні дослідки. Десятками вчених публікуються дослідження, спостереження та висновки. Але всі публікації мають лише науковий характер і не з'являються у широкій пресі.

Перша книга, розрахована на широкого читача, виходить у 1972 році, і написана італійським психологом, філософом, художником, засновником онтологічної школи Антоніо Менегетті. У 1972 році ним опублікована книга «Lacineterapia» (Кіно-терапія).

Другим автором, який написав книгу з кіно-терапії, став американський психолог доктор Г. Соломон, великий шанувальник фільмів з дитинства. Нині ж у психотерапії складено програми, засновані на добірці фільмів які мають певну мету [3, с. 335].

Варто відзначити ще С.Бутмарчук, з його режисованою фільмотерапією, де терапевтом не просто стимулюється обговорення фільму. Ним створюються умови, при яких клієнтом отримуються актуальні знання, вагомі інсайти, проживаються емоції, виробляються необхідні вміння та навички. В даний момент методом включається більше тридцяти прийомів роботи з короткими уривками, ряд стратегій і більше десяти алгоритмів роботи з короткометражними і повнометражними стрічками. Розроблено сотні технік, десятки тренінгових програм [2].

У широкому значенні кіно-терапія є методом групової роботи, заснованим на спільному аналізуванні переглянутого художнього фільму та подальшої свідомої корекції персональних особливостей учасників групи. Кіно-терапія у вузькому значенні – нетрадиційний інструмент впливу на індивіда, що входить до складу різних психотерапевтичних систем. В основі кіно-терапії знаходиться теорія про те, що нормальному, добре пристосованому індивіду, виходячи зі здатності до спостереження та усвідомлення того, що відбувається властиво, без особливих труднощів, правильно виявити рішення різних життєвих ситуацій. У індивідів з тими чи іншими персональними проблемами помічається спотворення сприйняття навколишньої дійсності, неадекватність спостережень та помилковість оцінок подій, що проявляється під час сприйняття та аналізу змісту художніх кінофільмів [10].

Об'єктивний зміст фільму, що сприймається як витвір мистецтва, що не залежить від настрою, волі та бажання глядача, спотворюється та замінюється змістом проєкції. У результаті кожна людина бачить свій результат суб'єктивного сприйняття цього об'єктивного змісту. Зазначається, що здатність адекватного розуміння об'єктивного змісту кінофільму, що розвивається в процесі роботи з фільмом, переноситься індивідом на розуміння себе і проблему з якою він зустрівся [9].

Кіно-терапія відноситься до напряму психотерапевтичної допомоги, де основним інструментом для вирішення проблем клієнта та зниження тривоги є спеціально підібрані фільми [5, с. 19].

Кіно-терапія – новітній напрям психологічного консультування та психотерапії. Вона є тонким та потужним інструментом для діагностики та корегування несвідомої площини психіки.

Фільм – це своєрідна метафора, яка демонструє відбиток певних життєвих обставин. Люди по-різному сприймають те, що демонструється на екрані і, під час роботи в групі, дають один одному додаткові відомості, розширюючи межі побаченого.

Кіно відображає людське життя, і дуже часто в героях, подіях та ситуаціях фільмів вони впізнають себе та своїх близьких.

Метод ґрунтується на колективному аналізованні переглянутого фільму та подальшої корекції проблемних ситуацій, відображених у його сюжеті.

Мета кіно-терапії: емоційне переживання та проживання учасниками актуальних на даний життєвий момент ситуацій та проблем.

За допомогою кіно-терапії учасники можуть:

- Знайти в собі сили, щоб вийти зі скрутною ситуації.
- Розширити горизонти сприймання життя.
- Відкрити власну внутрішню силу.
- Збудити себе до дій.
- Пережити горе чи втрату.
- Дослідити власні особистісні характеристики та поведінкові патерни.

- Переоцінити та скоригувати свої дії.
- Розпочати власний шлях до усвідомлених життєвих трансформацій [3, с. 334].

Спеціальні галузі застосування засобу кіно-терапії задля зменшення тривоги:

- фільм в якості засобу самопізнання та відкриття внутрішніх особистісних резервів;
- фільм в якості засобу ефективного саморегулювання;
- кінофільм в якості допоміжного методу в психологічному консультуванні [3, с. 338].

Можливі форми роботи кіно-терапії для зниження тривоги: міні-лекції, групові обговорення, вправи на відпрацювання навичок, дидактичні сеанси засобу кіно-терапії.

Перегляд фільмів, в якості методу групової роботи може бути застосований в якості засобу самопізнання і розкриття внутрішніх особистісних резервів, так і як засіб ефективного саморегулювання. Це є і допоміжним методом у психологічному консультуванні, і дидактичним матеріалом у процесі.

Психолог дає клієнту завдання подивитися фільм у більшій чи меншій мірі пов'язаний з проблематикою, з якою він звернувся [44].

На сеансах перегляду кіно учасники можуть, акумулюючи естетичне та інтелектуальне задоволення, вирішувати особистісні задачі.

Основні етапи роботи засобами кіно-терапевтичної групи:

1. Початковий етап: створення довірчої атмосфери групи.
2. Завдання, яке концентрує увагу на темі.
3. Перегляд фільму.
4. Спонтанне обговорення.
5. Узагальнення результатів обговорення.
6. Аналізування невідповідностей та індивідуальних проєкцій.
7. Робота з образами.

8. Аналіз актуальної ситуації.

9. Заключний етап: підбиття підсумків

Розглянемо їх докладніше.

1. Створення довірчої атмосфери. Ця процедура може включати:

- знайомство учасників;
- спільне обговорення будь-якого питання, пов'язаного чи відстороненого від фільму;

- Формулювання «запиту», планування цілей присутності та особистого результату засобу кіно-терапії, постановка ключових питань сеансу;

- обговорення однієї з тем, якої торкається фільм.

2. Завдання, яке концентрує увагу на темі. Перед початком сеансу можна попросити учасників звернути увагу на:

- емоційні та фізіологічні переживання;
- позитивні та негативні образи та характер музики;
- стереотипи поведінки, що розігруються героями фільму;
- прийнятні та неприйнятні з погляду учасників стилі поведінки героїв фільму;

3. Перегляд фільму. Слід подбати щодо зручності учасників під час перегляду – вільне розташування стільців у приміщенні, змога пригоститися чаєм чи кавою, зафіксувати власні враження (наявність письмового приладдя).

4. Спонтанне обговорення.

Учасниками в колі висловлюються думки і почуття, зумовлені епізодами, що їх торкнулися, і образами фільму.

5. Узагальнення результатів обговорення. Резюмуючи, психолог може виписати на фліпчарті загальний список тем, які стосуються фільму, та символів, значущих для учасників.

6. Аналіз невідповідностей. Увага глядача зосереджена на його твердженнях, що розходяться із реальним змістом фільму. Таким чином, через усвідомлення проєкцій, що спотворюють сприйняття реальності, відбувається

виявлення та усвідомлення учасниками зв'язку між особистими емоційними реакціями та прихованими потребами.

7. Робота із образами.

Тут можуть використовуватися вправи, спрямовані на:

- детальне дослідження значущих символів фільму;
- робота зі спогадами та їх новим, у світлі фільму, осмисленням;
- дискусії на окремо обрану, значиму для учасників тему, що зачіпає їхню світоглядну позицію;
- робота з виявленими установками;
- експериментування з індивідуальними сценаріями та рольовими виборами.

8. Аналізування актуальної ситуації. Психолог допомагає учасникам проаналізувати свої життєві ситуації, усвідомити актуальні потреби, приховані за значними символами.

9. Заключний етап.

Перед розставанням учасникам можна запропонувати:

- підбити підсумки сеансу та зробити корисні для себе висновки;
- ухвалити рішення щодо подальших дій, що зумовлюють задоволення виявлених та усвідомлених потреб;
- Виконати домашнє завдання (зробити щоденниковий запис, провести спостереження або зміни в робочій ситуації, намалювати по слідах кіно-терапії малюнок або зробити колаж, що зміцнює прийняту нову позитивну установку) [8, с. 81].

Під час перегляду фільму та аналізування власного емоційного сприймання його образів людиною досліджуються власні особистісні характеристики та виявляються несвідомі поведінкові патерни. Слідом за цим можливим є перехід до свідомого корегування своїх дій та усвідомлених життєвих трансформацій [60].

Різні рівні аналізу фільму:

- інтерпретація сюжету, занурення в метафору, спільне естетичне переживання;
- робота із символами та їх можливими сенсами;
- проекція як основний механізм сприймання кіноматеріалу;
- спонтанне обговорення [3, с. 332-339].

Наявні декілька різних рівнів аналізу фільму. Найпростіший і найзвичний – занурення в метафору, спільне естетичне переживання з подальшим інтерпретуванням сюжету [7].

Найскладніший включає у собі роботу з значимими для учасників символами. Тут головний механізм сприймання кіно-матеріалу – проекція стає головною областю зосередження уваги при аналітичному розборі. Для виявлення значних проекцій застосовується спонтанне обговорення, у якому від змісту фільму учасники переходять до обговорення особистого відношення до його сюжету, окремих сцен, акторської гри, значимих символів. Ведучий групи допомагає учасникам сконцентруватися на образах та символах фільму, підводячи до самостійної інтерпретації сюжету та відповідей на актуальні питання, що виникли під час перегляду та обговорення [13, с. 139].

Рівень аналізу фільму залежний від мети проведення кіно-терапевтичного сеансу.

Для прикладу, якщо метою зустрічі групи є формування атмосфери довіри та підтримки, тоді однією із задач буде одержання естетичного задоволення під час спільної дії (перегляду кінофільму та обговорення). У такій ситуації зоною уваги на час групового обговорення стане задоволення, одержане учасниками. Провідне значення, що пропонується учаснику – «спостерігач». Результатом перегляду та обговорення стане зниження внутрішньої напруги за рахунок ілюзорного виконання бажань [6, с. 20].

Якщо метою зустрічі є здобуття нового досвіду через безпосереднє проживання, то зона уваги під час обговорення перебуватиме у сфері рольових переваг та аналізі життєвих сценаріїв та стратегій. Тоді провідною роллю,

запропонованої учаснику кіно-терапевтичного сеансу, буде «активний учасник подій», що у результаті завдяки рольовим іграм та вправам зумовить трансформацію поведінки у житті та зниженні тривоги [1].

Якщо учасники зібралися на зустріч задля самопізнання, то увага в обговоренні буде зосереджена на їхніх світоглядних установках, життєвих принципах, цінностях та позиціях. У такому обговоренні учасник перебирає право бути співавтором фільму. Кінокартина стає часткою його життя, зміст надається повністю чи коригується частково завдяки активному уявленні, що згодом зумовлює до філософського переосмислення реальності та свого місця в ній [26, с. 69].

Насамперед засіб кіно-терапії цікавий тим, що з його допомогою будь-хто через перегляд фільму може отримати для себе якісь важливі ресурси. Кіно-терапія дозволяє пацієнту знайти і надалі використовувати новий спосіб дій в тих чи інших проблемних ситуаціях, подивитися на проблему з іншого погляду, розглянути у своєму становищі багато позитивних моментів, які раніше не помічались [14, с. 301].

Немає фільму – плацебо, універсального у психотерапевтичному плані, який здатний лікувати будь-які проблеми. Проте за певних проблем буває корисним перегляд конкретних фільмів тому дуже корисно переглянути та обговорити певні фільми які сприятимуть зниженню тривоги під час війни. При перегляді фільму без психотерапевта на пацієнта очікує швидше естетичний, ніж психотерапевтичний ефект. Він отримає лише насолоду від перегляду гарного фільму [3, с. 333]. Аби результат від допомоги кіно-терапії досягався максимально, її краще проводити або разом, або паралельно з ірядом інших психотерапевтичних методів лікування.

Отже, перегляд кінофільмів являє собою творчий процес самопізнання, за яким виникає можливість початку свідомого корегування власних дій, що спричинить зменшенню проявів тривоги під час війни. Перегляд кінофільмів, може застосовуватися як один із методів зниження тривоги через такі характеристики методу: інтерпретація сюжету, занурення в метафору, спільне

естетичне переживання; робота із символами та їх можливими сенсами; проекція в якості основного механізму сприймання кіноматеріалу; спонтанне обговорення.

Висновки до розділу 1

Дослідження тривоги досить широко проводилися як у вітчизняній, і зарубіжній науковій літературі. Таким чином, ця випускна кваліфікаційна робота спирається на різні концепції та теорії.

Поняття тривоги відрізняється складністю, багатовимірністю та є предметом міждисциплінарного дослідження різних наук. У нашому дослідженні використовується розуміння тривоги як прояву індивідуальної психологічної особливості, яка проявляється у нахилі людини до частих та сильних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. Тобто, тривога є емоційним станом, що проявляється в передчутті несприятливої хронології подій, яке відчувається людиною у різних ситуаціях з невизначеним рівнем небезпеки.

В контексті військових дій, тривога виражається у формі страху, тобто реагування на ситуацію, яка зумовлює дуже сильні емоції, що є природною відповіддю організму на загрозу. Страх з'являється для того, щоб людина могла краще підготуватися до дії виживання, та могла організувати енергію для цієї дії. Відчуття занепокоєності, ірраціональне почуття безпорадності, почуття дискомфорту, також пов'язане з очікуванням неблагополучних обставин, передчуттям виникнення небезпеки через військові події.

У процесі вивчення особливості перегляду кінофільмів, як одного із засобів зниження тривоги, було встановлено, що перегляд кінофільмів являє собою творчий процес самопізнання, за яким виникає можливість початку свідомого корегування власних дій, що спричинить зменшенню проявів тривоги під час війни. Перегляд кінофільмів, може застосовуватися як один із методів зниження тривоги через такі характеристики методу: інтерпретування сюжету, занурення в метафору, спільне естетичне переживання; робота із

символами та їх можливими сенсами; проекція як головний механізм сприймання кіноматеріалу; спонтанне обговорення.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПЕРЕГЛЯДУ КІНОФІЛЬМІВ ЯК ЗАСОБУ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологічні та методичні основи експериментального дослідження використання перегляду кінофільмів як засобу зниження тривоги під час війни

За результатами проведеного теоретичного аналізу, ми розробили теоретичну авторську модель дослідження.

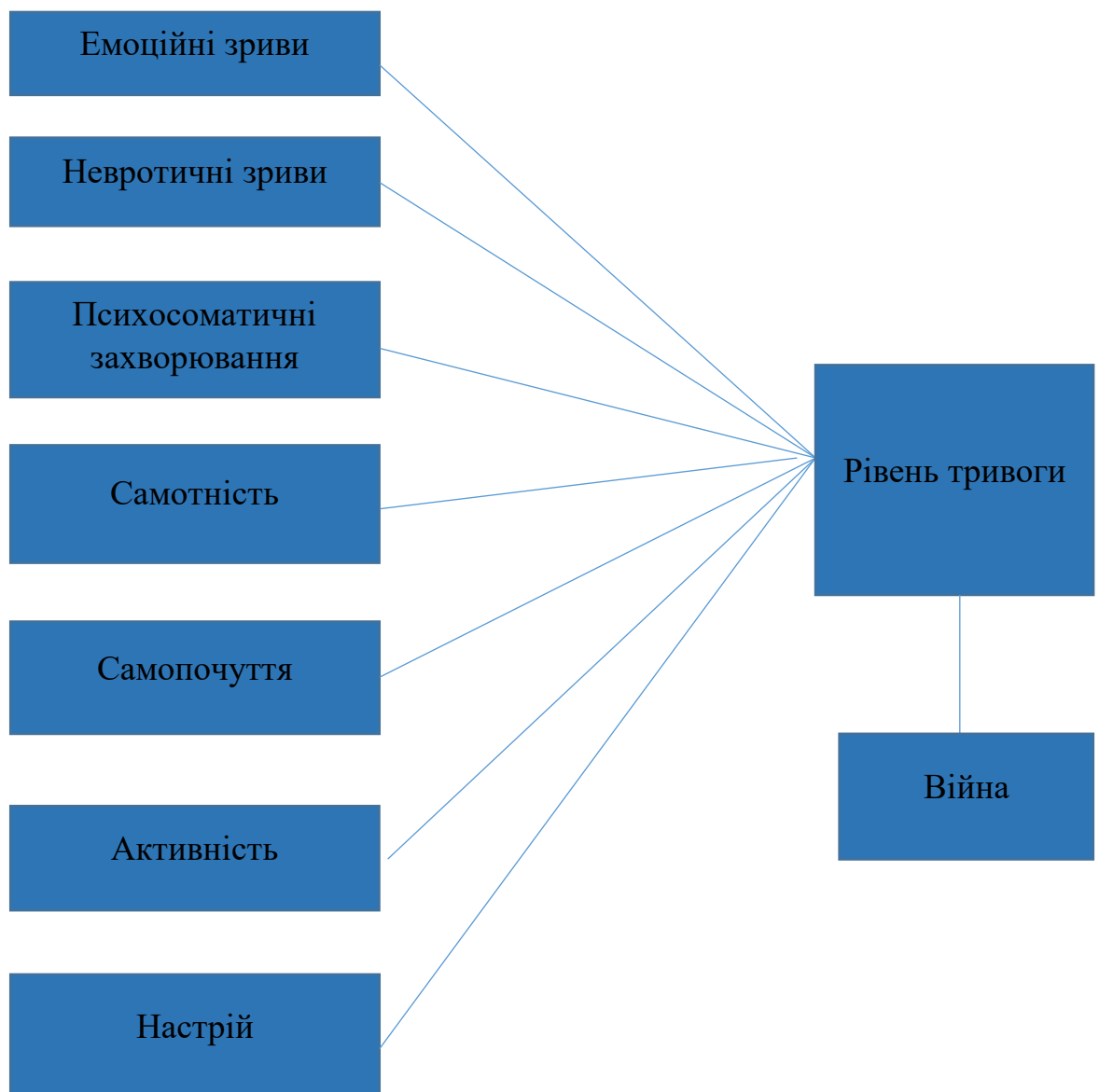


Рис 2.1. Теоретична модель дослідження

Відповідно до теоретичної моделі, ми сформулювали такі **дослідні питання**:

1. Чи впливає рівень тривоги на емоційні, невротичні зриви та психосоматичні захворювання?
2. Чи властивий людям, які пережили війну, стан самотності?
3. Чи можна, покращивши самопочуття, активність та настрій, зменшити рівень тривоги?

Для відповіді на ці питання в контексті даної тематики були застосовані такі методики: методика діагностики особистісної тривоги (Спілбергер-Ханін); методика діагностики самотності (Д. Рассел); тест САН (самопочуття, активність, настрій) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Діагностичні методики дослідження

№	Діагностика	Мета використання методики
1.	Шкала особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна [74].	діагностика емоційно-особистісної сфери для дослідження рівня ситуативної та особистісної тривоги під час війни, чим багато в чому обумовлюється поведінка і прямо корелюється з емоційними та невротичними розладами, з психосоматичними захворюваннями.
2.	Шкала самотності Д.Рассела [75].	діагностика емоційно-особистісної сфери призначена для досліджування рівня суб'єктивного сприйняття респондентом своєї самотності, яка може бути властивою особам, які пережили або переживають кризові стани (військові дії), стани тривоги.

№	Діагностика	Мета використання методики
3.	Тест САН (самопочуття, активність, настрої) [76].	Психодіагностика поточного стану для експрес-діагностики психологічного стану, аналізу динаміки показників залежно від значимих військових подій.

2.2. Характеристика вибірки та процедура дослідження

Робота проводилася з респондентами, які прагнуть знизити тривогу, яка виникла під час війни та зареєструвалися на відповідний тренінг. Для проходження тренінгу, бажаним було запропоновано пройти опитування. Опитування проходило онлайн, із використанням Google Forms для конфіденційного збору відповідей. Опитування містило наступний текст: «Вітаю! Мене звати Олександра Оніщенко. Я студентка магістратури Криворізького державного педагогічного університету, психолого-педагогічного факультету. Хочу запропонувати Вам прийняти участь у психологічній діагностиці, яка буде спрямована на діагностику емоційного стану. Після діагностики, за бажанням Ви можете взяти участь у тренінгу задля зменшення рівня тривоги під час війни. Дані дослідження будуть використані мною для написання дипломної роботи. Пропоную Вам заповнити невелике опитування. Протягом доби, я зв'яжуся з Вами та зорієнтую на подальші дії. З повагою, Олександра Оніщенко».

Анкетна частина опитування включала: вік, стать, та переживання стану війни, яке може викликати тривогу. На першому етапі дослідження взяла участь 31 особа (15 жінок та 16 чоловіків), віком від 18 до 40 років (рис. 2.2).

Ваша статъ

31 ответ

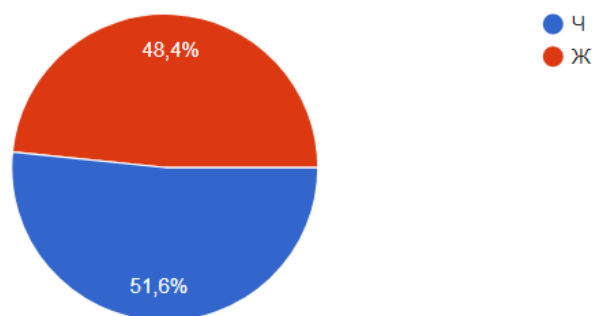


Рис. 2.2. Стать респондентів за результатами гугл анкетування

При аналізі результатів опитування виявилось, що вік респондентів коливався від 18 до 41 років (рис.2.3).

Скільки Вам років?

Копировать

31 ответ

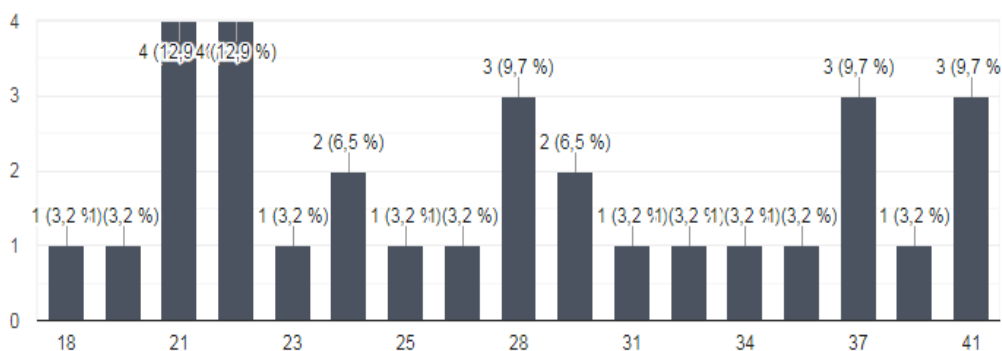
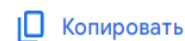


Рис. 2.3. Вік респондентів за результатами гугл анкетування

На питання стосовно «Чого очікуєте від тренінгу», більшість відповіли, що покращення прояву емоцій. Також були відповіді, які торкалися бажання покращити свої емоції, отримати знання як зменшити тривогу, отримати нові знайомства тощо (рис. 2.4). Слід зазначити, що це питання у деяких опитуваних викликало труднощі, тому на нього відповіли лише 23 респонденти, що становило 74% з загальної кількості тих, хто брав участь у ньому (рис. 2.4).

Чого очікуєте від тренінгу?

 Копировать

23 ответа



Рис. 2.4. Відповіді респондентів на питання «Чого очікуєте від тренінгу» за результатами гугл анкетування

Процедура емпіричного дослідження проходила у **п'ять етапів**.

На **першому етапі** було здійснено діагностику. Респондентам була надіслана гугл форма з інструкцією та питаннями за методиками, які наводили вище. В опитуванні прийняли участь 31 осіб, з яких 15 осіб у подальшому стали учасниками кіно-тренінгу.

Другий етап – підготовка до проведення заняття, що полягала у виборі фільму та у формуванні програми здійснення заняття. Психологом обов'язково заздалегідь переглядається та аналізується фільм задля уникнення непередбачених реакцій. Фільм має бути високохудожнім твором, мати строгу та чітку тематичну лінію. Обрати ліпше такий фільм, який по часу не перевищує 120 хвилин та 30 хвилин на обговорення фільму [72].

Третій етап – практичний перегляд фільму, під час якого увага учасників звернена на:

- образи та стилі поведінки героїв фільму, які їм неприйнятні;
- позитивність чи негативність динаміки фільму та музики;
- емоційне та фізіологічне навантаження;
- стереотипи, що розігруються героями тощо;

Після перегляду фільму допускається перерва (відпочинок) на 5-7 хвилин [72].

Четвертий етап – аналітичний – обговорення фільму. Спонтанне обговорення після перегляду. Учасниками у колі висловлюються думки і почуття, зумовлені епізодами фільму, що торкнулися їх власних переживань.

Висловитися можуть усі бажаючі, фіксуючи те, що максимально запам'яталося з фільму та викликало враження. Особливу увагу при обговоренні фільму акцентують на головних героях, аналізують почуття, думки, реакції, які викликали в учасників тренінгу ті чи інші персонажі [63]. Під час перегляду фільму респондент асоціює себе з одним із героїв, якщо їй близький настрій персонажа, або ситуація, яку обігруєть у фільмі. Інколи аналізування поведінки та мотивів вчинків персонажів дають змогу клієнту висловлювати ті думки, які важко було передати словами. Згодом психологом узагальнюється те, що було висловлено учасниками групи, без звертання до особистостей, дається перелік почуттів та проблем, які розкриваються у фільмі. Після цього учасник аналізує думки, ідеї, які проявилися під час перегляду та обговорення.

Учасники мають змогу ухвалити рішення щодо подальших дій, які зумовлюють задоволення своїх завдань та потреб.

Заключний етап - ретест (тобто, повторна діагностика та виявлення ефективності тренінгової програми стосовно показників рівня тривоги.

Концепція тренінгу:

Кількість учасників: 15 осіб.

Тривалість одного заняття: 2-2,5 години. Всього було проведено 6 занять, у загальній кількості близько 12,5 год.

Очікувані результати, які отримають учасники:

- розширення знань про психологічні концепції особистості, мотивації поведінки;
- розвиток самопізнання через співвідношення особливостей своєї особистості з образами, вчинками та почуттями героїв фільму;
- розвиток розуміння інших людей за допомогою співвіднесення свого бачення світу з позиціями інших учасників групи;

- поліпшення відношення до себе, інших людей, навколишньої дійсності в результаті розуміння та прийняття складності та різноманіття світу;
- зниження тривоги;
- зниження почуття самотності за рахунок участі у груповій роботі та можливості познайомитися з іншими людьми завдяки спільним інтересам;
- розвиток здатності регулювати свої емоційні реакції та поведінку.

2.3. Аналіз результатів первинної діагностики

У ході дослідження було продіагностовано 30 респондентів на вияв рівня тривоги (методика Спілбергера-Ханіна), відчуття самотності (методика Д. Рассела), самопочуття, активність настроїв (методика САН).

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна є інформативним способом оцінки рівня тривоги в даний момент (реактивна тривога, як стан) і особистісної тривоги (в якості стійкої характеристики людини). У табл. 2.2 представлено результати первинної діагностики виявлення рівня тривоги.

Таблиця 2.2

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна у %

Результати діагностики на першому етапі дослідження

Шкали	Результати діагностики на першому етапі дослідження			
	Реактивна тривога		Особистісна тривога	
	Чоловіки з n = 15 (%)	Жінки n = 15 (%)	Чоловіки з n = 15 (%)	Жінки n = 15 (%)
Середній рівень	5 (33%)	4 (27%)	5 (33%)	6 (40%)
Високий рівень	10 (67%)	11 (73%)	10 (67%)	9 (60%)

Респондентів з низьким рівнем тривоги виявлено не було. Середній рівень реактивної тривоги було виявлено у 5 жінок та 4-х чоловіків, що у

загальній кількості становило 30% у загальній кількості. Високий рівень реактивної тривоги виявлено у 11 чоловіків та 10 жінок (70% загальної вибірки). Можемо пояснити це тим, що реактивна тривога може бути спричинена стресовими ситуаціями. Стосовно особистісної тривоги, було встановлено, що середній рівень мають 5 чоловіків та 6 жінок (що складає 37% загальної вибірки). Високий рівень особистісної тривоги виявлено у 10 чоловіків та 9 жінок (63% відповідно). Високий показник рівня особистісної тривоги слід пов'язувати з тим, що опитувані відчувають великий емоційний стрес спричинений війною в Україні. Більшість відповідей показали, що у жінок рівень тривоги набагато вищий. Так, респондентам із високою оцінкою тривоги варто укріплювати почуття впевненості та успіху. Їм слід змістити акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значущості у постановці задач на змістовне усвідомлення діяльності та конкретне планування завдань. Респондентам з низьким рівнем тривоги, навпроти, слід пробуджувати активність, підкреслювати мотиваційні компоненти діяльності, збуджувати зацікавленість, відповідальність за вирішення певних задач.

Розглянемо наочно показники рівня тривоги діагностики на першому етапі дослідження, представлені на рис. 2.5.

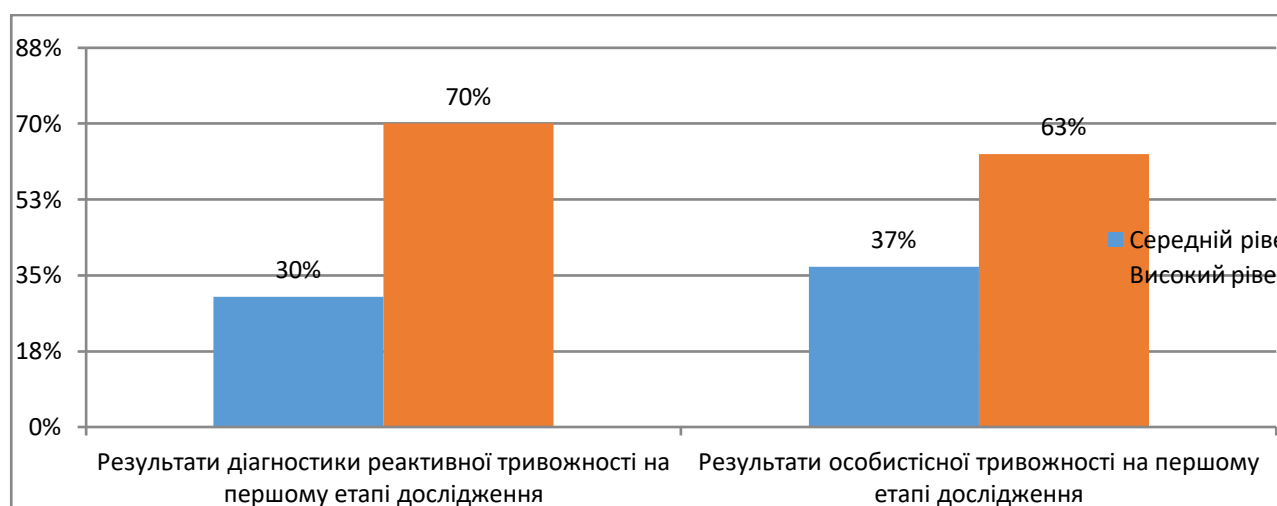


Рис. 2.5. Результати діагностики за шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна на першому етапі дослідження

Аналізуючи загальні результати діагностики, які наведені на рисунку 2.3 можна побачити, що через війну у респондентів відбулися значні зміни у емоційній сфері.

Перший етап діагностики за методикою САН спрямований на оцінку самопочуття, активності та настрою. Отримані дані були використані як первинна діагностика, результати якої порівнювали пізніше з результатами заключної діагностики і використовувалися для оцінки ефективності програми кіно-терапії (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Діагностика САН (самопочуття, активність, настрої індивіда) у %
Результати діагностики на першому етапі дослідження

Шкали	Результати діагностики	
	Чоловіки з n = 15 (%)	Жінки n = 15 (%)
Сприятливий емоційний фон прояву самопочуття, активності, настрою	0 (0%)	0 (0%)
Середній рівень прояву самопочуття, активності, настрою	5 (35%)	3 (20%)
Низький рівень прояву самопочуття, активності, настрою	10 (65%)	12 (80%)

Як бачимо, низький рівень прояву самопочуття, активності, настрою у загальній кількості було досліджено у 73% опитуваних. Середній рівень прояву РАС досліджено у 27% опитуваних в загальній кількості.

Отже, жоден з опитуваних не показав сприятливого емоційного фону прояву за методикою САН. При цьому, можна побачити, що серед жінок вищий відсоток осіб з низьким рівнем прояву самопочуття, активності та настрою, ніж серед чоловіків. Проте, серед чоловіків більший відсоток тих, хто

знаходиться на середньому рівні прояву цих ознак. Відсутність сприятливого емоційного фону у досліджуваних осіб пов'язана багатьма причинами, такими як:

1) Воєнна обстановка: деякі учасники дослідження знаходилися у зоні бойових дій що вплинуло на їх емоційний стан.

2) Негативні події: деякі учасники дослідження зазнали негативних подій у своєму житті, таких як сімейні проблеми, фінансові труднощі, хвороби і т.д., що також здійснює вплив на їх емоційний стан.

3) Несприятливі умови життя: деякі досліджувані особи перебувають у несприятливих умовах життя, таких як погані умови проживання, що також впливає на їх емоційний стан.

Перший етап обстеження полягав у визначенні самопочуття, активності та настрою обстежуваних. Аналізуючи результати діагностики по опитувальнику САН, можна побачити, що життя в умовах війни сприяло до не найкращого емоційного фону респондентів. Не кожен з опитаних здатен стримувати свої емоції і керувати ними. Причини подібних порушень насамперед криються у ситуації, в якій опинився кожен житель нашої країни.

Результати діагностики САН на першому етапі дослідження, зображені на рис. 2.6.



Рис. 2.6. Результати діагностики на першому етапі дослідження САН

Результати діагностики шкали самотності Д.Расселла, призначеної для дослідження суб'єктивного відчуття та самотності представлена у табл. 2.4. Даний діагностичний метод було обрано через те, що у кризовій ситуації, в яку потрапили респонденти через війсьні події, часто люди відчують себе самотніми через те що не можуть вплинути на події які з нами кояться, не відчують підтримки з боку близьких людей, тощо. Все це впливає на емоційний стан кожної людини та є одним з каталізаторів тривоги.

Таблиця 2.4

Шкала самотності Д. Расселла у %
Результати діагностики на першому етапі дослідження

Шкали	Результати діагностики на першому етапі дослідження	
	Чоловіки з n = 15 (%)	Жінки n = 15 (%)
Низький рівень	3 (20%)	1 (8%)
Середній рівень	6 (40%)	6 (40%)
Високий рівень	6 (40%)	8 (53%)

Низький рівень стану самотності було виявлено у 3 чоловіків та 1 жінки, що у загальній кількості склала 13%. Середній рівень стану самотності діагностовано у 6 чоловіків та 6 жінок (40%). Наявність високого рівня стану самотності було діагностовано у 14 досліджуваних, що становить (47%).

Одержані результати можна пояснити різними факторами, такими як соціальна ізоляція, зменшення кількості соціальних контактів, емоційні проблеми, зміна життєвої ситуації, втрата близької людини та інші подібні чинники.

Згідно результатів дослідження доцільно підсумувати, що серед опитуваних було більше людей з високим рівнем відчуття самотності (47%). Щодо статевої приналежності, то з високим рівнем самотності більше було жінок (53%), ніж чоловіків (40%). Також слід підкреслити, що низький рівень самотності був виявлений у 3 чоловіків та 1 жінки, що складає 13% від загальної кількості опитуваних. Середній рівень самотності був діагностований у 6 чоловіків та 6 жінок (по 40%).

Можливі причини високого рівня самотності можуть бути пов'язані зі зміною соціального середовища, переїздом до нового міста або країни, втратою близької людини, незадоволеністю своїм соціальним життям, сімейними проблемами, страхом перед невідомим та іншими факторами, що впливають на психічний стан людини. В цілому, отриманими результатами засвідчується важливість розвитку соціальної підтримки та психологічного супроводу для людей з високим рівнем самотності, що може допомогти зменшити ризик виникнення психологічних проблем та покращити якість життя.

Результати діагностики самотності на першому етапі дослідження, зображені на рис. 2.7.

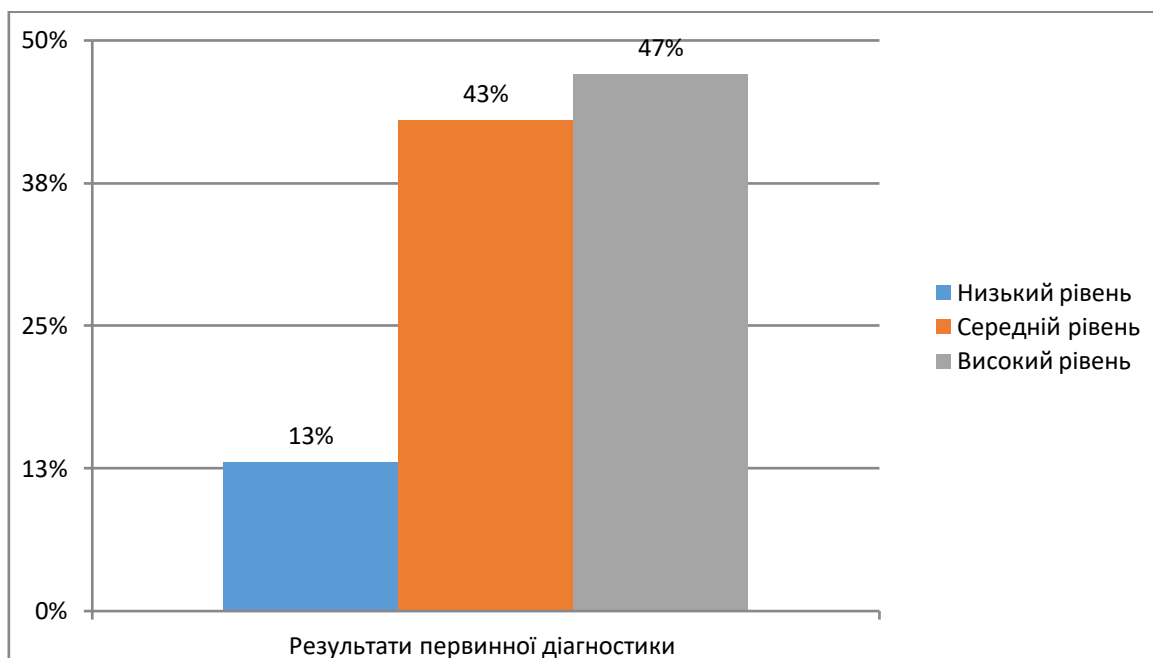


Рис. 2.7. Результати діагностики на першому етапі дослідження самотності Д. Расселла

Дослідження показало досить високий результат стосовно особливостей рівня тривоги, самотності, погане самопочуття та настроїв респондентів, що зумовлено війною. Це говорить про необхідність впровадження програми сприяння зниженню стану тривоги. Задля цього було вирішено впровадити тренінгову програму, яка включатиме перегляд кінофільмів в якості засобу зниження тривоги під час війни.

Висновки до розділу 2

На першому етапі діагностики було досліджено 30 осіб (15 жінок та 15 чоловіків) з метою подальшого формування групи які прийматимуть участь у кіно-тренінгу. Серед діагностичних методик дослідження було використано: шкалу особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна; шкалу самотності Д. Рассела та тест САН (самопочуття, активність, настрої).

При дослідженні шкали тривоги Спілбергера-Ханіна, респондентів з низьким рівнем тривоги виявлено не було. Середній рівень реактивної тривоги було виявлено у 5 жінок та 4-х чоловіків, що у загальній кількості становило 30% у загальній кількості. Високий рівень реактивної тривоги виявлено у 11 чоловіків та 10 жінок (70% загальної вибірки). Можемо пояснити це тим, що реактивна тривога може бути спричинена стресовими ситуаціями. Стосовно особистісної тривоги, було встановлено, що середній рівень мають 5 чоловіків та 6 жінок (що складає 37% загальної вибірки). Високий рівень особистісної тривоги виявлено у 10 чоловіків та 9 жінок (63% відповідно). Високий показник рівня особистісної тривоги слід пов'язувати з тим, що опитувані відчувають великий емоційний стрес спричинений війною в Україні. За результатами діагностики за шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна на першому етапі дослідження було встановлено, що через війну у респондентів відбулися значні зміни у емоційній сфері. При діагностиці САН низький рівень прояву самопочуття, активності, настрою у загальній кількості було досліджено у 73% опитуваних. Середній рівень прояву РАС досліджено у 27% опитуваних в загальній кількості. За діагностикою шкали самотності Д. Рассела Низький рівень стану самотності було виявлено у 3 чоловіків та 1 жінки, що у загальній кількості склала 13%. Середній рівень стану самотності діагностовано у 6 чоловіків та 6 жінок (40%). Наявність високого рівня стану самотності було діагностовано у 14 досліджуваних, що становить (47%).

Одержані результати можуть бути пояснені різними факторами, такими як соціальна ізоляція, зменшення кількості соціальних контактів, емоційні

проблеми, зміна життєвої ситуації, втрата близької людини та інші подібні чинники.

На першому етапі діагностики, було підсумовано, що через війну у респондентів відбулися значні зміни у емоційно-вольовій сфері. Дослідження показало досить високий результат стосовно особливостей рівня тривоги, яку відчують респонденти під час війни. Це говорить про необхідність впровадження програми сприяння зниженню стану тривоги. Задля цього було вирішено впровадити тренінгову програму, яка включатиме перегляд кінофільмів як засіб зниження тривоги під час війни.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ МЕТОДОМ ПЕРЕГЛЯДІВ КІНОФІЛЬМІВ

3.1. Структура тренінгової програми «Незламні»

Програма «Незламні» базується на терапевтичному потенціалі кінофільмів, які сприяють розвитку емпатії та розуміння емоцій, а також надають можливість зняти стрес та напруження.

У рамках тренінгової програми учасники переглядають кінофільми та після кожного перегляду обговорюють свої враження та емоції, що виникли в процесі перегляду. Також учасники отримують відомості щодо стратегії зниження тривоги та вправи для розслаблення. Співпереживаючи героям фільму, учасники знову поринають у події власного життя, відчують свою причетність до навколишнього середовища та подій. У доброзичливій обстановці, серед зацікавлених співрозмовників, висловлюючи свої варіанти відповіді на особисті питання.

Принципи організації тренінгу:

1. Принцип безпеки – позитивна оцінка.
2. Організація роботи в інтерактивному ключі через побудову діалогу.
3. Постійний склад групи.
4. Щирість та відкритість.
5. Конфіденційність.
6. Принцип Я – висловлювань.

Матеріально-технічне забезпечення для проведення кіно-тренінгу. Для проведення кінотренінгу необхідне наступне матеріально-технічне забезпечення:

- Проектор - це головний інструмент для відтворення фільмів великого формату. Він повинен мати якісний проектор з високим роздільною здатністю та достатньою яскравістю, щоб забезпечити чітке та яскраве зображення.

- Екран - потрібен для відображення фільмів. Екран має бути досить великим для забезпечення зручного перегляду та мати якісне покриття, щоб забезпечити насиченість кольорів та якість зображення.

- Аудіосистема - для забезпечення якісного звуку відтворюваних фільмів. Аудіосистема має бути досить потужною та мати якісний звук для забезпечення якісного звучання фільмів.

- Комп'ютер - для зберігання та відтворення фільмів. Комп'ютер повинен мати достатньо потужної конфігурації та містити відповідний софт, який дозволяє відтворювати фільми.

- доступ до інтернету.

- Комфортні крісла або стільці - для забезпечення комфортного перегляду фільмів.

- Кліматична система - для забезпечення оптимальних умов в приміщенні, де проводиться кінотренінг.

- Інші додаткові матеріали, такі як засоби освітлення, кабелі, розетки, мультимедійні пристрої тощо.

Мета програми: створення психологічних умов зниження тривоги під час війни засобом перегляду мотивуючих фільмів.

Завдання:

- усвідомлення учасниками своїх думок спричинених тривогою, дій, почуттів;

- усвідомлення зв'язку між своїми емоційними реакціями пов'язаними з тривогою та своїми потребами;

- корекція актуальних на даний час почуттів, викликаних тривогою, учасниками групи;

- розвиток емпатичних здібностей учасників групи;

- розвиток здатності аналізувати ситуації, для навичку керування власним життям;

- розширення чутливості сприйняття себе, інших людей та навколишнього світу;

- розширення власної картини світу та можливостей реагування на виклики дійсності;

- поглиблення розуміння задуму та аудіо-візуальних засобів його вираження режисером;

- укріплення нових соціальних зв'язків через реалізацію спільної групової діяльності (перегляд та аналіз кінострічок);

- зниження відчуття самотності.

Форма психологічного тренінгу це спеціально організовані заняття, у яких учасники завдяки ведучому – психологу входять у вагомий досвід інтенсивної комунікації, під час якої відбувається вирішення завдань психологічного супроводу та зниження тривоги.

Методи тренінгової роботи та рівні аналізу фільмів:

- відеоперегляд;
- групова дискусія;
- розбір конкретних ситуацій;
- групове обговорення;
- поінформування.

Зміст тренінгової зустрічі

Рівні аналізу фільму:

- інтерпретація сюжету, занурення у метафору, спільне естетичне переживання;

- робота із символами та їх можливими сенсами;
- проекція як основний механізм сприймання кіноматеріалу;
- спонтанне обговорення;

- кінофільм, як самопізнання та розкриття внутрішніх резервів особистості;

- кінофільм, як ефективна саморегуляція;
- фільм, як допоміжний засіб у психологічному консультуванні;
- кінофільм, як допоміжний дидактичний матеріал у процесі;

- фільм, як інструментарій налагодження міжособистісних і міжгрупових взаємовідносин.

Структура тренінгових зустрічей

Перший етап тренінгу «Незламні» – організаційний.

В залежності від поставлених задач та питань обирається фільм, яким відображається людське життя та зумовлюється розвиток і переосмислення свого життя. Глядача хвилюють фільми, які емоційно співзвучні до внутрішнього запиту. Як правило, фільм популярний та всім відомий. Нами були обрані такі кінострічки: «Пелікан», «Сад красивих слів», «Весна, літо, осінь, зима... і знову весна», «Скафандр і метелик», «Секрет», «Перед світанком».

Після перегляду кінострічки учасниками по колу висловлюються власні почуття, які у них викликав фільм, і вказують епізоди, що найбільш запам'яталися, описуючи викликану цими епізодами емоційну реакцію. Так, відбувається спрямування групи працювати з почуттями, ставиться акцент на емоційний спосіб сприйняття [46, с. 358]. Так, як під час перегляду кожним учасником групи зазвичай відбувається психологічне поєднання з кимось із героїв (з тим із них, який найбільш близький за поведінковими та емоційними реакціями), то наступним кроком є вказування ситуацій у фільмі, за яких він (член групи) найбільш сильно співпереживав герою, відчував себе на його місці. Дається завдання обговорити ці ситуації з погляду емоційної значущості – чим вони викликані, чому ідентифікація була найповнішою саме у конкретних випадках [45]. Все попереднє – лише налаштованість, підготовка до третього етапу. А його завдання – сприяти здатності поєднуватися з абсолютно різними людьми, які здатні бути емоційно та поведінково зовсім не близькими учаснику тренінгу. Для цього, обравши одного із психологічно «чужих» персонажів, дається задача віднайти в ньому щось емоційно близьке (згадати ситуації максимальної емоційної близькості) і потім спробувати відчувати його почуття (і описати) у різні моменти фільму. Діагностику успішності психологічного з'єднання здійснюють з двох боків: з одного боку

ведучим-психологом, а з іншого – тим із учасників, якому цей герой найбільш психологічно близький (треба відзначити, що це завдання не завжди вирішується відразу навіть у найбільш емпатично розвинених учасників групи) [2].

Наведемо приклад групового кінотренінгу як засобу зниження тривоги під час війни при перегляді японського мультиплікаційного фільму «Сад красивих слів». В основі фільму історія хлопця на ім'я Такао Акідзукі. Він не надто схожий на решту своїх друзів. У Такао є одна проста мрія, але в неї він вкладає свій, особливий зміст, юнак мріє стати взуттєвим майстром. Такао вже визначився, чим хоче займатися, і йому подобається сидіти у парку, коли довкола йде дощ і робити ескізи моделей майбутнього взуття. Одного дня він як завжди сидів у парку, і йому зустрілася загадкова дівчина, яку, як виявилось, звали Юкарі Юкіно. Вони відразу відчули певний зв'язок. Їхні зустрічі відбувалися лише в дні, коли йде дощ, проте сезон дощів скоро закінчиться.

Учасникам було запропоновано розіграти заключний епізод фільму. Було дуже цікаво почути думки. Далі було продовжено перегляд цього фільму. Даний фільм показує, що дощ (як символ війни) може стати стимулом щоб робити те що може допомогти комусь і не впадати у депресію.

Застосовуючи перегляд спеціально підібраних кінофільмів у групі, можна відзначити, що вони не лише залишають почуття справжньої насолоди та збагачують духовний світ особистості, а й містять у собі величезний лікувальний потенціал, яким відкриваються широкі можливості для усвідомлення особистісних змін учасниками групи. До того ж, фільми містять широкий навчальний матеріал, що дає змогу розкриття соціальних та культурних стандартів та моральних норм.

Практика показує, що найрезультативнішим у кінотренінгу є прийом «перерваного показу», який полягає у демонстрації емоційно насиченого епізоду кінофільму. Так учасники тренінгу, інтуїтивно ґрунтуючись на почуттях і емоціях які переживаються головним героєм, преоцінюють власну

модель поведінки, завершують сюжет фільму. Особливо ефективний цей прийом при включенні елементів психо-синтезу, тобто учасники розігрують заключний епізод фільму, таким чином, як він повинен завершитися, виходячи з їх уявлень. Після чого їм демонструють дійсний епізод фільму та відбувається обговорення.

У додатку А показано тематичний план проведення тренінгу «Незламні» з метою зниження рівня тривоги під час війни. Перегляд та обговорення кінофільмів є зручним та ефективним інструментом для вирішення завдань зниження тривоги під час війни. Щоб не травмувати учасників експерименту ми виключили фільми які демонструють війну, підібрали лише мотивуючі фільми та фільми які показують як людина може замотивувати себе у скрутній ситуації.

Схема аналізу фільмів

1. Про що говорить фільм?

1.1. Яке загальне враження від фільму? Які думки та почуття він викликає і чому?

1.2. Якою є основна тема фільму?

1.3. Чи приходить фільм до якогось явного твердження, висновку та якщо так, як це виражено?

1.4. Чи є у фільмі неявний підтекст, упередження чи припущення?

1.5. Яке ставлення автора до реальності, яка показується у фільмі? Які цілі автора? Які завдання фільму щодо реальності?

1.6. Як у фільмі показано людей – як особистостей, «типи», представники деяких соціальних спільнот; у яких групах показані люди – у сім'ях, у групах за статтю, за ролями тощо.

2. Як автор говорить це?

2.1. На яке сприйняття розраховано фільм більшою мірою – інтелектуальне або емоційне (тобто цей фільм більше для розуму чи почуттів)?

2.2. Як у фільмі представлені час та простір? Де відбувається дія? Як змінюється простір під час фільму? Який час захоплює фільм?

2.3. Фільм викликає у Вас відчуття вичерпаності теми чи відчуття недовомленості? Якими засобами це досягається?

2.4. На яку аудиторію орієнтовано фільм?

2.5. Наскільки фільм здається типовим для віку чи уявлення проблеми?

2.6. Чи дає фільм глядачеві можливість самому думати та робити висновки?

2.7. Які найяскравіші сцени та фрази з фільму ви запам'ятали?

2.8. Які ідеї та знахідки фільму можуть стати в нагоді Вам у вашому житті?

3.2. Аналіз результатів тренінгової програми «Незламні»

Після проведення тренінгової програми, було повторне дослідження особливостей рівня тривоги, з метою аналізу результативності проведеної програми. На даному етапі дослідження взяли участь 30 осіб.

Контрольна група, яка не проходила тренінгову програму «Незламні» буде називатися «група А» (15 осіб), група, яка проходила тренінгову програму «Незламні» буде називатися «група Б» (15 осіб). Порівняння двох вибірок за кількісно визначеною ознакою було здійснено за критерієм Фішера [73].

За результатом контрольної діагностики САН, було отримано наступні результати, представлені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Результати повторної діагностики САН

Шкали	Результати повторної діагностики						
	Група А			Група Б			Фішер
	Чоловік и (7)	Жінки (8)	Заг. к- сть 15 (%)	Чоловіки (7)	Жінки (8)	Заг. к- сть	

						15(%) %	
Сприятливий емоційний фон	0 (0%)	0 (0%)	0%	1 (14%)	2 (25%)	20%	2.082
Середній рівень	3 (47%)	2 (25%)	33%	4 (57%)	6 (75%)	67%	1.865
Низький рівень	4 (57%)	6 (75%)	67%	2 (29%)	0 (0%)	13%	1.325

За результатами контрольної діагностики бачимо значну різницю. Реалізація програми кіно-терапії сприяла підвищенню сприятливого емоційного тла у респондентів.

Порівняльна характеристика досліджуваних респондентів представлена на рис. 3.1.

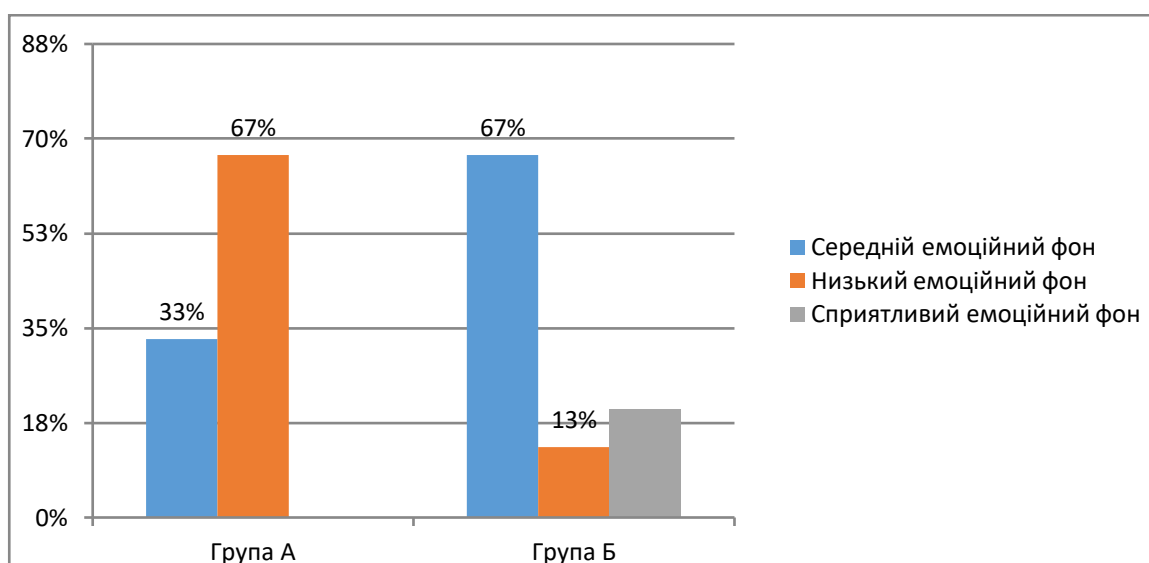


Рис. 3.1. Порівняльна характеристика результаті діагностики САН контрольної та експериментальної груп

Результати діагностики шкали самотності Д. Расселла, призначеної для дослідження суб'єктивного відчуття та самотності після проведення тренінгової програми, представлена у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Шкала самотності Д. Расселла у %
Результати контрольної діагностики

Шкали	Результати контрольної діагностики		
	Група А	Група Б	Фішер
Низький рівень	2 (13%)	5 (33%)	1.323
Середній рівень	7 (47%)	6 (40%)	0.372
Високий рівень	6 (40%)	4 (27%)	0.775

Наочно, порівняльна характеристика результатів контрольної та експериментальної групи представлена на рис. 3.2.

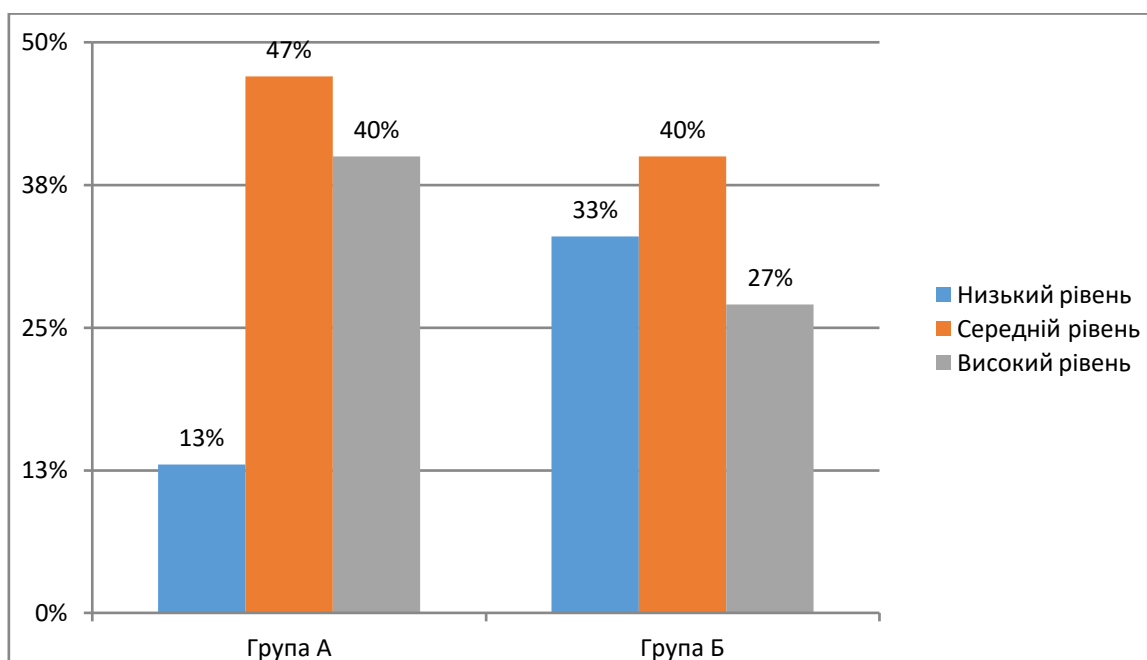


Рис. 3.2. Порівняння результатів на першому етапі та на другому етапі дослідження самотності за методикою Д. Расселла

На рис. 3.3 представлено результати контрольної діагностики виявлення рівня тривоги за методикою Спілбергера-Ханіна контрольної та експериментальної групи. Результати контрольної діагностики показали кращі результати за рахунок впровадження програми у групі Б порівняно з групою А.

Порівняльні особливості рівня тривоги представлені на рис. 3.3.

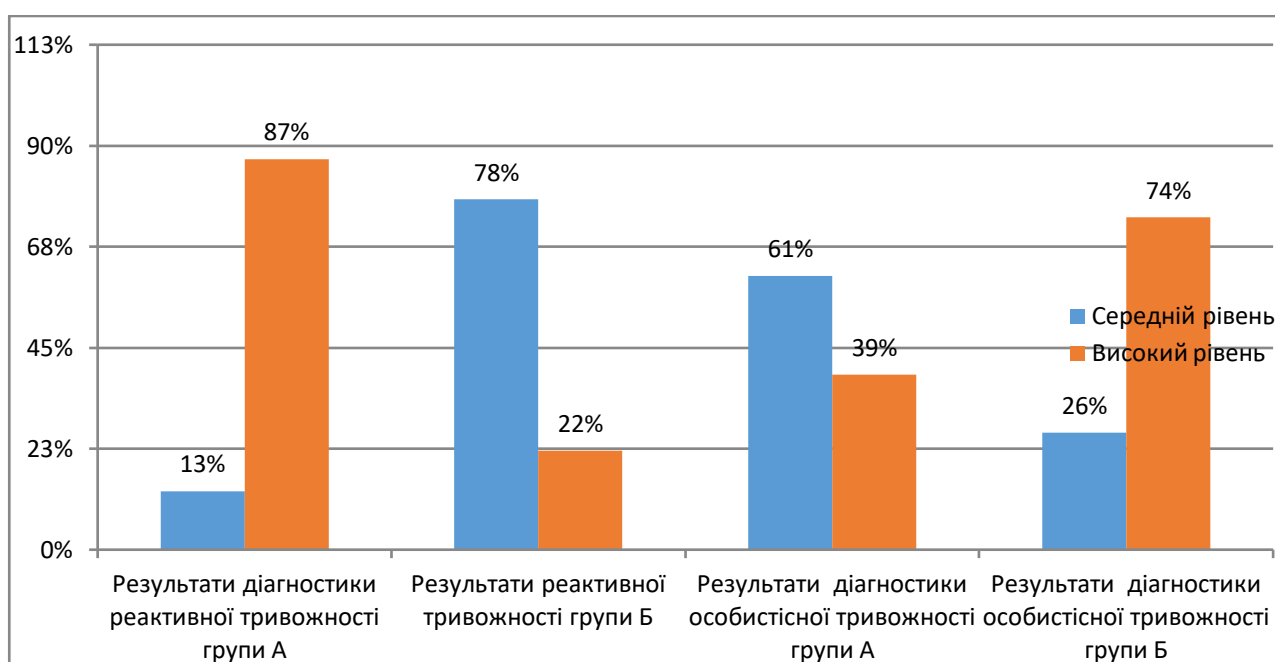


Рис. 3.3. Результати первинної та контрольної діагностики за шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна

Таким чином, після проходження експериментального дослідження використання перегляду кінофільмів як засобу зниження тривоги під час війни спостерігалась на контрольному етапі більш стійка емоційна поведінка, знизився рівень тривоги. У респондентів підвищився сприятливий емоційний тло, знизився показник почуття самотності. Значно знизився показник рівня тривоги, підвищилася самооцінка та рівень домагань.

Враховуючи вищенаведене, можливо стверджувати про ефективність програмних заходів. У ході проведення групового тренінгу ми звернули увагу

на те, якими способами фільм посилює враження глядачів: музикою, образотворчими засобами, образами, закріпленими у мові героїв тощо. Також хочеться наголосити на важливості зберегти за учасниками право на своє бачення фільму – особливо у сфері оцінки героїв, їх поведінки. У роботі дослідження використання перегляду кінофільмів як засобу зниження тривоги під час війни було використано групове обговорення, яке дозволяє перейти до стану «тут і зараз» учасників, допомагає вирішити свої важкі питання і віднайти в собі більше сил для виходу з неї, впоратися з невпевненістю, дослідити свої особистісні та поведінкові патерни, переоцінити та скоригувати свої дії.

На жаль, не всі учасники тренінгу сприймали сюжети переглянутих фільмів, але багато хто намагався розпочати власну дорогу до усвідомлених життєвих змін. Можна підкреслити, що можливостей у кіно-тренінгу дуже багато. Але їхня реалізація залежна не лише від професійної психологічної майстерності, а й від правильності підбору фільму.

Відгуки учасників про кіно-тренінг

- кіно-тренінг – гарна можливість відкрити себе і весь світ за допомогою чудових фільмів;

- для мене кіно-тренінг, це можливість підвищити свій інтелектуальний, духовний та культурний рівень, спосіб подивитися на світ іншими очима, побачити його нові барви та уроки. Це можливість до самопізнання;

- кіно-тренінг – це найлегший спосіб розібратися в собі та допомогти собі розвиватися як особистість навіть у такі важкі часи.

- кіно-тренінг відкрив мені глибину фільмів і всю вишуканість геніального задуму режисерів, деякі фільми, які я бачила раніше, після перегляду з психологом і групою, постали переді мною у зовсім іншому світлі.

Метод тренінгової роботи займає багато часу. Значна частина часу витрачається на підготовку програми, обговорення та вправи. Результати аналізу показують, що за допомогою гарного мотивуючого кіно люди, які відчувають тривогу під час війни можуть оздоровити свою душу, знайти

відповіді на питання, побачити нові життєві горизонти що сприяє зниженню тривоги.

Аналіз даних контрольної діагностики та опитування досліджуваних після експериментального дослідження використання перегляду кінофільмів показав позитивну динаміку у зниженні тривоги респондентів під час війни.

Висновки до розділу 3

У даному розділі надано характеристику тренінгової програми яка розроблена задля зменшення тривоги під час війни методом переглядів кінофільмів. На даному етапі дослідження було оцінено ефективність засобу кіно-терапії для зниження тривоги під час війни. Для реалізації програми було застосовано груповий тренінг.

Програма містить: тематичний план з переліком фільмів для проведення тренінгу з їх назвою та змістом, схему аналізу фільмів.

Простежується новизна програми через використання інтерактивних форм, перегляд та колективне обговорення фільмів. Використання ІКТ: соціальні мережі, відеоресурси, форуми.

Оцінка результативності зниження тривоги під час війни засобом перегляду фільмів проводилася за допомогою перевірки статистичної значущості відмінностей показників до та після впровадження програми кіно-тренінгу. В результаті даних розрахунків, при мінімальному рівні значущості були зафіксовані статистично значущі відмінності. Найбільше вдалося скоригувати загальний показник шкала тривоги за методикою діагностики Спілбергера-Ханіна та в цілому зменшити рівень тривоги.

ВИСНОВКИ

Це дослідження присвячене проблемі зниження тривоги під час війни засобом переглядів фільмів.

У першому розділі викладено теоретичні передумови дослідження та послідовно вирішено низку теоретичних завдань стосовно впливу перегляду кінофільмів на зниження тривоги під час війни. При вирішенні першого завдання дослідження, було здійснено теоретичний аналіз проблеми тривоги як психічного стану у науковій літературі. У результаті було встановлено, що дослідження тривоги досить широко проводилися як у вітчизняній, і зарубіжній науковій літературі. Таким чином, дана випускна кваліфікаційна робота спирається на різні концепції та теорії в рамках єдиної методології.

Поняття тривоги відрізняється складністю, багатовимірністю та є предметом міждисциплінарного дослідження різних наук. У нашому дослідженні використовується розуміння тривоги як прояву індивідуальної психологічної особливості, яка проявляється у схильності людини до частих та сильних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. Тобто, тривога є емоційним станом, що проявляється в передчутті несприятливої хронології подій, яке відчувається людиною у різних ситуаціях з невизначеним рівнем небезпеки. В контексті військових дій, тривога виражається у формі страху, тобто реагування на ситуацію, яка зумовлює дуже сильні емоції, що є природною відповіддю організму на загрозу. Страх з'являється для того, щоб людина могла краще підготуватися до дії виживання, та могла організувати енергію для цієї дії. Відчуття занепокоєності, ірраціональне почуття безпорадності, почуття дискомфорту, також пов'язане з очікуванням неблагополучних обставин, передчуттям виникнення небезпеки через військові події.

У процесі вивчення особливості перегляду кінофільмів, як одного із засобів зниження тривоги, було встановлено, що перегляд кінофільмів являє собою творчий процес самопізнання, за яким виникає можливість початку

свідомого корегування власних дій, що спричинить зменшенню проявів тривоги під час війни.

Перегляд кінофільмів, може застосовуватися в якості одного із засобів зниження тривоги через такі характеристики методу: інтерпретація сюжету, занурення в метафору, спільне естетичне переживання; робота із символами та їх можливими сенсами; проекція як основний механізм сприймання кіноматеріалу; спонтанне обговорення.

У ході дослідження, було оцінено ефективність методу кіно-тренінгу для зниження тривоги під час війни. Серед діагностичних методик дослідження було використано: шкалу особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна; шкалу самотності Д. Рассела та тест САН (самопочуття, активність, настрій). Робота здійснювалася з людьми, які прагнуть знизити тривогу яка виникла під час війни. На початковому етапі експерименту (первинній діагностиці), ми дійшли до невтішного висновку у тому, що через війну у респондентів відбулися значні зміни у емоційно-вольовій сфері. Дослідження показало досить низький результат стосовно особливостей рівня тривоги, яку відчують респонденти під час війни. Це говорить про необхідність впровадження програми сприяння зниженню стану тривоги. З даною ціллю, було вирішено впровадити тренінгову програму, яка включатиме перегляд кінофільмів як засіб зниження тривоги під час війни.

Програма містить: тематичний план з переліком фільмів для проведення тренінгу з їх назвою та змістом, схему аналізу фільмів, перелік використовуваних діагностик та методик, відгуки про кіно-тренінг, тематичний план, аналіз якісних та кількісних критеріїв оцінки досягнення результатів. Програму складено для подолання тривоги під час війни.

У ході експерименту було встановлено, що відповідно до результатів діагностики по опитувальнику САН життя в умовах війни сприяло до не найкращого емоційного фону людей. Не кожен з опитаних здатен стримувати свої емоції і керувати ними. Поряд з цим відзначаються такі емоційні негаразди як різні страхи та тривога. Причини подібних порушень насамперед

криються у ситуації, в якій опинився кожен житель нашої країни. За результатами контрольної діагностики з 30 учасників експериментального дослідження, які мають низький емоційний фон, майже всі показали позитивну динаміку та вийшли на середній рівень. Реалізація програми кіно-тренінгу сприяла підвищенню сприятливого емоційного тла досліджуваних респондентів.

Результати діагностики шкали самотності Д. Расселла призначеної для дослідження суб'єктивного відчуття людини своєї самотності що має впливає на емоційний стан кожної людини та є одним з каталізаторів тривоги показали наступне. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна є інформативним способом оцінки рівня тривоги в даний момент (реактивна тривога, як стан) і особистісної тривоги (як стійкої характеристики людини).

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна є інформативним способом оцінки рівня тривоги в даний момент (реактивна тривога, як стан) і особистісної тривоги (як стійкої характеристики людини). Результати даної діагностики на початку експерименту дала змогу зробити висновок, що респондентам із високою оцінкою тривоги варто укріплювати відчуття впевненості та успіху не дивлячись на події які кояться. Людей з низькою тривогою у даному випадку виявлено не було. Проте було виявлено невелику кількість опитуваних з середнім рівнем яким також необхідне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Оцінка результативності зниження тривоги під час війни засобом перегляду фільмів проводилася за допомогою перевірки статистичної значущості відмінностей показників контрольної та експериментальної груп після впровадження програми кіно-тренінгу. В результаті даних розрахунків, при мінімальному рівні значущості були зафіксовані статистично значущі відмінності. Найбільше вдалося скоригувати загальний показник шкала тривоги за методикою діагностики Спілбергера-Ханіната в цілому знизити рівень тривоги.

Таким чином, мету даного дослідження було досягнуто, а гіпотеза, яка полягає у припущенні про те, що метод кіно-тренінгу сприяє зниженню тривоги під час війни повністю підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тривога під час війни та її наслідки. URL: <https://health-ua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta--nasldki> (дата звернення: 06.11.2022).
2. Бутмарчук С. Кінотренінг як інтерактивний метод роботи практичного психолога (збірник тренінгових занять. URL: <https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-interaktivniy-metod-roboti-praktichnogo-psihologa-zbirnik-treningovih-zanyat-dlya-uchniv-batkiv-pedagogiv-107192.html> (дата звернення: 10. 11. 2022).
3. Вознесенська О.Л., Голубєва О.Є. Використання кіно-терапії як форми медіа-освіти / О.Л. Вознесенська, О.Є. Голубєва /Наукові студії із соціальної та політичної психології : Зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К.: Міленіум, 2008. – Вип. 19 (22). – С. 332-339.
4. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
6. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету, 2016. 96 с.
7. Гостра реакція на стрес // Бібліотека «Здоров'я в Україні». URL: <http://www.dovidnyk.org/dir/25/136/1432.html>.

8. Грибенюк, Г.С. Саморегуляція поведінки особистості у професійній діяльності // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2004. Т. VI. Випуск 2. С. 80-89.
9. Групи самопомоги (self-helpgroups) // Психологічна енциклопедія – grou-dan. URL: <http://enc.com.ua/psixologichna-enciklopediya/grou-dann/107650-grupisamodopomogiself-helpgroups.html>(дата звернення: 06.11.2022).
10. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації. Київ; Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014.
11. Дроздов О. Ю. Основи психології масової геополітичної свідомості: монографія / О. Ю. Дроздов. – Чернігів: Десна-Поліграф, 2016. – 564 с.
12. EMDR. Подолання наслідків психотравми. Практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : ТЗОВ Видавництво «Свічадо», 2017. 259 с.
13. Емоційна компетентність як глибинна характеристика культури та реального успіху особистості / Культура й розвиток особистості: міфи та 193 реалії в психології й педагогіці: матеріали Міжнародної наук. – практ. конф. (Луцьк, 24 – 25 черв. 2009 р.) / за ред. І. Ю. Філіппової. — Луцьк. : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, — 2009. — С. 136 – 144.
14. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. – Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. – 306 с.
15. Камінська О. Розвиток емоційної сфери, пізнавальних психічних процесів. Соціалізація старших дошкільників / О. Камінська // Психолог довкілля. – 2010. - №2. – С. 1 – 40.

16. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.
17. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.] / Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.
18. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
19. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу: навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
20. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
21. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного 73 суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.
22. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім.І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120-128.
23. Мартін М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія "Сам собі

- психотерапевт”). Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с.
24. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
25. Мюллендер О. Самокерована групова робота: діяльність користувачів з метою наснаження / пер. С. Пархоменко. Амстердам, Київ : АПУ, 1996. 176 с.
26. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. 120 с.
27. Панок В. Г., Острова В. Д. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
28. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2010. 16 с.
29. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120-128.
30. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика особистості. Київ: Здоров'я, 1989.

- 31.Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Київ : Книга, 2010. 360 с.
- 32.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво «Логос». 207 с.
- 33.Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності/ / Психологічна наука і освіта, N 2, 1998. С. 11 - 17.
- 34.Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. Психолог. – 2004. - №7. С. 25-30.
- 35.Психологія поведінки на війні: практичний poradник. Навчальний посібник / за заг. ред. В. І. Осьодла. Київ : НУОУ, 2014. 125 с.
- 36.Психологія поведінки на війні: практичний poradник. Навчальний посібник / колектив авторів; за заг. ред. В.І. Осьодла. – К. : НУОУ, 2014. – 125 с.
- 37.Максименко С. Д. Психологія особистості / Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
- 38.Карпенко Н.В. Страх: позитивна і негативна роль у розвитку дітей / Н. Карпенко // Дошкільне виховання. 1997. С. 18–19.
- 39.Емоційна компетентність як глибинна характеристика культури та реального успіху особистості / Культура й розвиток особистості: міфи та 193 реалії в психології й педагогіці: матеріали Міжнародної наук. – практ. конф. (Луцьк, 24 – 25 черв. 2009 р.) / за ред. І. Ю. Філіппової. — Луцьк. : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. С. 136 – 144.

40. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf (дата звернення: 06.11.2022).
41. Самодопомога: технологія соціальних змін. Посібник / Кол. авт.: Єжи Шмагалскі, Йоанна Маршал, Павел Йордан. Упоряд. Богдан Маслич. Ресурсний центр «Гурт». Київ : СПД Мартинова Ю. Я., 2008. 77 с. URL: <http://gurt.org.ua/uploads/news/2009/01/13/samodopomoga.pdf>
42. Сірий А. В. Психологічні особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців за контрактом / А. В. Сірий // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. - 2010. - Вип. 2.
43. Соціологічне дослідження Центру воєнної політики та політики безпеки. URL: <http://www.military.gov.ua/> (дата звернення: 06.11.2022).
44. Сторінка психолога. URL: <http://illsad.dnepredu.com/uk/site/psychologist.html> (дата звернення: 06.11.2022).
45. Тренінг післятравматичного росту «Серце воїна». URL: <https://www.facebook.com/events/1676486462621257>
46. Царенко Л. Г. Принципи реабілітації учасників антитерористичної операції // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2016 р.) / Міністерство оборони України, Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського. Київ : НУОУ, 2016. С. 358–360.
47. Царенко Л. Г. Психологічна допомога військовослужбовцям в екстремальних ситуаціях // Перспективні питання психології: зб. наук. праць: за матеріалами Всеукраїнської міжвузівської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми реалізації

- адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення» (Слов'янськ, 21 січня 2016 р.). Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2016. Вип. 1. С. 276–290.
48. Чаплінська Ю. С. Використання різних підходів фільманалізу у практичній роботі психолога. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/pdf> (дата звернення: 06.11.2022).
49. Чаплінська Ю.С. Робота з образою в арт-терапії [Текст] // Ю. С. Чаплінська, О. Т. Плетка / Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2015. – Том XI. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 15. – с. 550-560.
50. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів. Уроки життя крізь призму страждань. Київ : «Здоров'я», 2005.
51. Ягупов В. Військова психологія: підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.
52. Головінський І.З. Особистість: розвиток, теорії та виміри: К.: Аконіт, 2005. - 128 с.
53. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
54. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2006. Vol. 11(4). P. 297–303.
55. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs. N: Prentice Hall.
56. Batool T.M. Creation of ideology through the language of cinema: a feminist study of media education. *Procedia – Soc. and Behav. Scien*, 2(2), 4592–4596.

57. Bierman J.S. (2003) Group Cinematherapy as a Treatment Modality for Adolescent Girls. Residential Treatment For Children & Youth. 21(1), 1–15. 10.1300/J007v21n01_01
58. Castano E. The perception of the other in international relations: Evidence for the polarizing effect of enitativity / E. Castano, S. Sacchi, P. H. Gries // Political Psychology. – 2003. – Vol. 24, No.3. – pp. 449-468.
59. CNVC Founder Marshall Rosenberg's Responseto the Events of September 11. 2001 «Retaliation will not bring lasting Safety and Peace!» September 27. 2001. URL: [http://www. openkhata.org/](http://www.openkhata.org/)
60. Ellis Amy E. Ph.D. '13 Reasons Why' Through the Lens of A Clinical Psychologist. URL: medium.com – «Medium». 2005-2018. – URL: <https://medium.com/thrive-global/what-a-clinical-psychologist-thinks-of-13-reasons-why-c20df55e8505> (дата звернення: 06.11.2022).
61. Herb G. H. Under the Map of Germany: Nationalism and Propaganda 1918-1945 / G. H. Herb. – London, NY. : Routledge, 1997. – 250 p.
62. Kramer E. Positive Endings in Psychotherapy. San-Fancisco, Jossey-Bass.
63. Lai K. Community-based Programme for War-affected Children: the Case of Georgia / K. Lai, B. Toliashvili // Social Work and Social Policy in Transition. – 2010. – Vol. 1, Issue 2. – P. 92 – 118.
64. Monmonier M. How to Lie with Maps / M. Monmonier. – 2 nd edition. – Chicago : The University of Chicago Press, 1996. – 207 p.
65. Munn-Giddings C. Mutuality and Movement: An Exploration of the Relationship of Self Help/Mutual Aid to Social Policy : Ph.D thesis / C. Munn–Giddings. – Loughborough : Loughborough University, 2003. 158 p.

66. Naumburg M. Art Therapy: Its Scope and Function. In E.F. Hammer (ed.) Clinical Application of Projective Drawings. Springfield, IL: Thomas.
67. Naumburg M. Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices. New York: Grune and Stratton.
68. Nonviolent Communication Companion Workbook: A Practical Guide for Individual, Group, or Classroom Study Paperback. – September 1, 2003.
69. Wills T. A., Shinar O. Measuring perceived and received social support. Social support measurement and intervention: a guide for health and social scientists. S. Cohen, L.G. Underwood, B.H. Gottlieb editors. New York: Oxford University Press, 2000, pp. 86-135.
70. Wilson J. How to Work with Self Help Groups: Guidelines for Professionals / J. Wilson. – Aldershot, Hants, England : Arena, 1995. – 164 p.
71. WWU. Серце Воїна // Цензор.Нет. URL: http://censor.net.ua/blogs/2016/uchasnik_trenngu_quotsertse_vonaquot_andryi_sinyakov (дата звернення: 06.11.2022).
72. Кінотренінг як один з інтерактивних методів роботи психолога з батьками, педагогами та підлітками. URL: <https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-odin-z-interaktivnih-metodiv-roboti-psihologa-z-batkami-pedagogami-ta-pidlitkami-107181.html> (дата звернення: 05.02.2023).
73. Таблиці функцій та критичних точок розподілів. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1530/1/Tablici.pdf> (дата звернення: 05.04.2023).
74. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 06.11.2022).

- 75.Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page:6/> (дата звернення: 06.11.2022).
- 76.Аналіз отриманих даних по методики САН. URL: <https://bolcheknig.ru/uk/spravochnik/primer-issledovaniya-po-metodike-san-analiz-poluchennyh-dannyh-po/> (дата звернення: 06.11.2022).

Додаток А

Тематичний план проведення кіно-тренінгу з метою зниження рівня тривоги
під час війни

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
Перший день тренінгової програми	«Пелікан»	О.Орле Франція	2,5 години	Після смерті дружини чоловік відмовляється виходити надвір і не хоче спілкуватися з єдиним сином. Життя втрачає сенс, герой ніби перестає у ньому існувати. Якось хлопчик знаходить пташеня пелікана, якого вирішує залишити у себе. Він вигодовує птаха, і між ними зав'язуються теплі дружні стосунки. Пелікан	Мета фільму "Пелікан" полягає в тому, щоб показати, як теплі стосунки можуть відроджувати людину і надавати їй новий сенс життя, коли вона знаходиться в складній ситуації. Фільм показує, що прихильність, зв'язок з іншою живою істотою може допомогти пережити важкий період і	Обговорення: Після перегляду фільму можна провести обговорення, де учасники можуть висловити свої враження, думки, емоції та почуття, які вони відчували під час перегляду. Ведучий може задавати питання, щоб допомогти учасникам розібратися у своїх емоціях та враженнях. Рефлексія: Після обговорення можна провести рефлексію, де учасники зможуть зосередитися на своїх емоціях,

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				допомагає хлопчику знову знайти свого батька і відродити його до життя.	знайти радість в житті знову. Крім того, фільм "Пелікан" підкреслює важливість батьківської любові та підтримки в розвитку позитивної поведінки дітей.	почуттях та думках. Ведучий може допомогти учасникам зосередитися на позитивних аспектах фільму та надихнути їх на позитивні зміни в житті. Підсумки: Після рефлексії можна провести підсумки та надати корисні поради та рекомендації учасникам щодо зниження рівня тривоги під час війни. Ведучий може надати корисну інформацію про те, як краще керувати своїми емоціями та думками, як

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
						<p>знизити рівень тривоги та як бути позитивним у складних життєвих ситуаціях.</p> <p>Фідбек: Надати учасникам можливість поділитися своїм фідбеком про кіно-тренінг, його корисність та ефективність.</p> <p>Ведучий може також запросити учасників поділитися своїми ідеями та пропозиціями щодо покращення майбутніх тренінгів.</p>

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
Другий день тренінгової програми	«Сад красивих слів» - мультиплікаційний фільм	Макото Сінкай	«Сад красивих слів» - мультиплікаційний фільм	Такао, який бажає стати у майбутньому дизайнером взуття, не втрачає можливості пропускати школу дощовими днями. Коли йде дощ, Такао зупиняється в саду японського стилю і любить там малювати начерки взуття. Якось, під час дощу, він зустрічає в саду загадкову жінку, Юкіно, яка виглядає старшою за нього. Юкіно й Такао	Мета фільму "Сад красивих слів" полягає в тому, щоб надихнути глядачів на те, що навколишній світ повний краси і може стати джерелом натхнення та спокою, якщо знайти час для сприйняття його краси. Фільм також намагається зобразити, як звичайні моменти та зустрічі можуть привести до важливих	Обговорення: Після перегляду фільму можна провести обговорення, де учасники можуть висловити свої враження, думки, емоції та почуття, які вони відчували під час перегляду. Ведучий може задавати питання, щоб допомогти учасникам розібратися у своїх емоціях та враженнях. Рефлексія: Після обговорення можна провести рефлексію, де учасники зможуть зосередитися на своїх емоціях,

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				<p>неодноразово після цього зустрічалися в саду і розмовляли на легкі теми, але це було лише у дощові дні. Незабаром вони стають один одному трохи ближчими, ніж просто знайомі, але найближчим часом сезон дощів має закінчитися.</p>	<p>змін в житті людини, а також як взаємини з іншими можуть допомогти знайти внутрішню гармонію. Крім того, фільм ставить питання про те, як імпульсивні рішення можуть впливати на майбутнє та як важливо вміти зробити вибір між тим, що ми хочемо зараз і тим, що дійсно має</p>	<p>почуттях та думках. Ведучий може допомогти учасникам зосередитися на позитивних аспектах фільму та надихнути їх на позитивні зміни в житті. Підсумки: Після рефлексії можна провести підсумки та надати корисні поради та рекомендації учасникам щодо зниження рівня тривоги під час війни. Ведучий може надати корисну інформацію про те, як краще керувати своїми емоціями та думками, як</p>

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
					<p>значення для нашого життя. Нарешті, фільм нагадує про те, що розуміння власних почуттів і емоцій може допомогти знайти себе в житті і зробити правильний вибір.</p>	<p>знизити рівень тривоги та як бути позитивним у складних життєвих ситуаціях. Фідбек: Надати учасникам можливість поділитися своїм фідбеком про кіно-тренінг, його корисність та ефективність. Ведучий може також запросити учасників поділитися своїми ідеями та пропозиціями щодо покращення майбутніх тренінгів.</p>

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
Третій день тренінгової програми	«Весна, літо, осінь, зима... і знову весна»	Кім Кі Дук Корея	2,5 години	Нікому не дано порушити зміну пори року, коли спочатку все народжується, потім росте, а потім згасає. Хід життя невіддільний навіть двом ченцям, що живуть у плавучій хатині на озері, оточений горами. У міру настання пори року їхні душі сповнюються енергією, що веде як до почуття одухотвореності, так і до трагедії. Що	Мета фільму «Весна, літо, осінь, зима... і знову весна» полягає в тому, щоб розкрити важливість простоти та природи в житті людини, щоб показати нам, як жити в мирі з собою і природою, як навчитися духовному розвитку та здобути мудрість через досвід. Фільм розповідає історію двох ченців, які живуть у	Обговорення: Після перегляду фільму можна провести обговорення, де учасники можуть висловити свої враження, думки, емоції та почуття, які вони відчували під час перегляду. Ведучий може задавати питання, щоб допомогти учасникам розібратися у своїх емоціях та враженнях. Рефлексія: Після обговорення можна провести рефлексію, де учасники зможуть зосередитися на своїх емоціях,

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				<p>ще важливо, вони не можуть вирватися з кола життя, бажань, страждань і пристрастей, до яких схильні всі і кожен з нас. Під суворим поглядом Старого Монаха Молодий Монах пізнає втрату невинності, коли гра стає жорстокою..., пізнає любов, коли у їхньому замкнутому світі з'являється жінка..., пізнає</p>	<p>віддаленій гірській місцині і навчаються у своєму Майстері. Їхня життєва подорож, взаємодія з природою та з іншими людьми, а також їх духовний розвиток показують нам, що кожен з нас може навчитися бути мудрим і жити у гармонії зі світом. Фільм надихає на думки про людське</p>	<p>почуттях та думках. Ведучий може допомогти учасникам зосередитися на позитивних аспектах фільму та надихнути їх на позитивні зміни в житті. Підсумки: Після рефлексії можна провести підсумки та надати корисні поради та рекомендації учасникам щодо зниження рівня тривоги під час війни. Ведучий може надати корисну інформацію про те, як краще керувати своїми емоціями та думками, як</p>

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				злочинну владу заздрості та одержимості ..., ціну спокутування, просвітлення досвідом. І хоча одна пора року неминуче змінює іншу, їхня хатина, подібно до колиски духу, знаходиться між сьогоднішнім і майбутнім...	буття, про те, як важливо жити в гармонії з природою і самим собою, про те, як важливо знаходити своє місце в цьому світі і навчатися від інших.	знизити рівень тривоги та як бути позитивним у складних життєвих ситуаціях. Фідбек: Надати учасникам можливість поділитися своїм фідбеком про кіно-тренінг, його корисність та ефективність. Ведучий може також запросити учасників поділитися своїми ідеями та пропозиціями щодо покращення майбутніх тренінгів.

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
Четвертий день тренінгової програми	«Скафандр і метелик»	Джуліан Шнабель Франція	2,5 години	У віці 43 років герой фільму переніс найсильніший інсульт — поряд із Бобі був син (вони прямували на прогулянку на його новому спортивному автомобілі). Через двадцять днів Бобі вийшов із коми і виявив, що у нього паралізоване все тіло, крім лівого ока. Лікарі в клініці вигадали спеціальний алфавіт для Бобі, в якому літери розташовувалися за	Мета фільму «Скафандр і метелик» полягає в тому, щоб показати силу людської волі і творчого потенціалу навіть в найскладніших обставинах. Фільм розповідає історію Бобі, який після інсульту опинився в стані, коли не міг рухатися і говорити, але зміг знайти спосіб спілкування зі світом	Обговорення: Після перегляду фільму можна провести обговорення, де учасники можуть висловити свої враження, думки, емоції та почуття, які вони відчували під час перегляду. Ведучий може задавати питання, щоб допомогти учасникам розібратися у своїх емоціях та враженнях. Рефлексія: Після обговорення можна провести рефлексію, де учасники зможуть зосередитися на своїх емоціях,

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				<p>частотою їх використання у французькій мові. Зазвичай логопед повільно читав букви в цьому спеціальному порядку, і якщо це була потрібна буква, то Бобі блимав один раз. Одне миготіння означало «так», два миготіння – «ні». У такий спосіб Бобі зміг написати цілу книгу про свій внутрішній світ та про відчуття. Книжка мала грандіозний</p>	<p>через своє єдине рухливе око. Використовуючи спеціальний алфавіт, він зумів написати книгу про свої думки, почуття та спогади. Фільм демонструє нам, що важливо зберігати оптимізм та життєву силу навіть у найважчих моментах, і що ніщо не може зупинити людину, якщо вона</p>	<p>почуттях та думках. Ведучий може допомогти учасникам зосередитися на позитивних аспектах фільму та надихнути їх на позитивні зміни в житті. Підсумки: Після рефлексії можна провести підсумки та надати корисні поради та рекомендації учасникам щодо зниження рівня тривоги під час війни. Ведучий може надати корисну інформацію про те, як краще керувати своїми емоціями та думками, як</p>

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				<p>успіх. Бобі помер від пневмонії лише через десять днів після видання книги.</p>	<p>вірить у свої сили та не здається перед життєвими труднощами.</p>	<p>знизити рівень тривоги та як бути позитивним у складних життєвих ситуаціях. Фідбек: Надати учасникам можливість поділитися своїм фідбеком про кіно-тренінг, його корисність та ефективність. Ведучий може також запросити учасників поділитися своїми ідеями та пропозиціями щодо покращення майбутніх тренінгів.</p>

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
П'ятий день тренінгової програми	«Секрет»	Дрю Геріот США	2,5 години	Ця таємниця існувала завжди. Її розкривали світові вчені, її тримали у секреті, її втрачали та знаходили знову. За нею полювали, її прагнули дізнатися всіма доступними силами та засобами. І ось зараз настав момент, коли це таємне знання знову розкривається світові. Багато великих людей минулого володіли цими знаннями: Платон,	Мета фільму "Секрет" полягає в тому, щоб донести до глядачів знання про закон притягнення, який, за словами авторів, може допомогти кожній людині досягти бажаного успіху в житті. Фільм пропонує конкретні методи та практики, які можуть допомогти залучити до свого життя більшу	Обговорення: Після перегляду фільму можна провести обговорення, де учасники можуть висловити свої враження, думки, емоції та почуття, які вони відчували під час перегляду. Ведучий може задавати питання, щоб допомогти учасникам розібратися у своїх емоціях та враженнях. Рефлексія: Після обговорення можна провести рефлексію, де учасники зможуть зосередитися на своїх емоціях,

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				<p>Леонардо, Галілей, Наполеон, Бетховен, Лінкольн, Енштейн, Карнегі та багато інших. Частина секрету з'явилися у великих навчаннях, у літературі, у філософських трактатах та релігійних текстах. Вперше в історії всі розрізнені фрагменти зібрані разом у цьому дивовижному посланні, яке докорінно змінює життя</p>	<p>кількість позитивних і вдалих подій та досягнень. У фільмі беруть участь відомі люди, які діляться своїм досвідом та практичними порадами щодо застосування цих знань у повсякденно му житті. Головна мета фільму полягає в тому, щоб допомогти людям зрозуміти, як їхні власні думки та переконання можуть</p>	<p>почуттях та думках. Ведучий може допомогти учасникам зосередитися на позитивних аспектах фільму та надихнути їх на позитивні зміни в житті. Підсумки: Після рефлексії можна провести підсумки та надати корисні поради та рекомендації учасникам щодо зниження рівня тривоги під час війни. Ведучий може надати корисну інформацію про те, як краще керувати своїми емоціями та думками, як</p>

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				<p>тих, хто до нього торкається. Цей документальний фільм познайомить із одними з найбільших людей сучасності. Відомі вчені, психологи, бізнесмени, лікарі та історики поділяться з вами секретами, які перевернули їхнє життя. Кожен із цих людей – живе втілення принципів, просте дотримання яких</p>	<p>впливати на їхнє життя, і як вони можуть змінити своє ставлення до світу навколо себе, щоб залучити більше позитивних результатів.</p>	<p>знизити рівень тривоги та як бути позитивним у складних життєвих ситуаціях. Фідбек: Надати учасникам можливість поділитися своїм фідбеком про кіно-тренінг, його корисність та ефективність. Ведучий може також запросити учасників поділитися своїми ідеями та пропозиціями щодо покращення майбутніх тренінгів.</p>

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				<p>унеможлиблює можливе. Ви дізнаєтеся, як застосовувати ці знання, щоб залучити у своє життя радість, здоров'я, багатство, успіх у справах, прекрасні стосунки з людьми та багато іншого. Цей практичний посібник допоможе вам</p> <p>Обговорення:</p> <p>Після перегляду фільму можна провести обговорення, де учасники</p>		

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				<p>можуть висловити свої враження, думки, емоції та почуття, які вони відчули під час перегляду.</p> <p>Ведучий може задавати питання, щоб допомогти учасникам розібратися у своїх емоціях та враженнях.</p> <p>Рефлексія:</p> <p>Після обговорення можна провести рефлексію, де учасники зможуть зосередитися на своїх емоціях, почуттях та</p>		

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				<p>думках. Ведучий може допомогти учасникам зосередитися на позитивних аспектах фільму та надихнути їх на позитивні зміни в житті. Підсумки: Після рефлексії можна провести підсумки та надати корисні поради та рекомендації учасникам щодо зниження рівня тривоги під час війни. Ведучий може надати корисну</p>		

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				<p>інформацію про те, як краще керувати своїми емоціями та думками, як знизити рівень тривоги та як бути позитивним у складних життєвих ситуаціях.</p> <p>Фідбек: Надати учасникам можливість поділитися своїм фідбеком про кіно-тренінг, його корисність та ефективність. Ведучий може також запросити</p>		

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
				учасників поділитися своїми ідеями та пропозиціями щодо покращення майбутніх тренінгів.втіли ти в життя свої найпотемніші мрії!		

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
Шостий день тренінгової програми	«Перед світанком»	Ярополк Лапшин	2,5 години	Колись давно, у середині дев'яностих, випадкова зустріч Джессі та Селін подарувала молодим людям кілька чудових і зворушливих годин у перед світанком у Відні. Через дев'ять років вони знову побачать один одного! Тепер у них є кілька годин у перед заходом сонця у Парижі, протягом яких необхідно вирішити — яким стане їх завтра.	Мета фільму "Перед світанком" полягає в тому, щоб показати глядачам, як відносини між людьми можуть змінюватися з часом і як вони можуть вирішити, що робити далі. Фільм досліджує теми кохання, розлуки, самоідентифікації та зміни, які відбуваються в людських відносинах. Фільм заохочує	Обговорення: Після перегляду фільму можна провести обговорення, де учасники можуть висловити свої враження, думки, емоції та почуття, які вони відчували під час перегляду. Ведучий може задавати питання, щоб допомогти учасникам розібратися у своїх емоціях та враженнях. Рефлексія: Після обговорення можна провести рефлексію, де учасники зосередяться на своїх емоціях,

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
					<p>глядачів задуматися про те, як їхні власні відносини можуть змінитися з часом та що їм слід бути відкритими до нових можливостей у житті.</p>	<p>почуттях та думках. Ведучий може допомогти учасникам зосередитися на позитивних аспектах фільму та надихнути їх на позитивні зміни в житті.</p> <p>Підсумки: Після рефлексії можна провести підсумки та надати корисні поради та рекомендації учасникам щодо зниження рівня тривоги під час війни. Ведучий може надати корисну інформацію про те, як краще керувати своїми емоціями та думками, як</p>

День	Назва фільму	Режисер	Кількість годин на перегляд та обговорення	Зміст	Мета фільму	Методи зворотного зв'язку
						<p>знизити рівень тривоги та як бути позитивним у складних життєвих ситуаціях.</p> <p>Фідбек: Надати учасникам можливість поділитися своїм фідбеком про кіно-тренінг, його корисність та ефективність.</p> <p>Ведучий може також запросити учасників поділитися своїми ідеями та пропозиціями щодо покращення майбутніх тренінгів.</p>